FACULTÉ DE MÉDECINE DE STRASBOURG

Année 1968 No 142

THESE

PRÉSENTÉE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

PAR

ANDRE Sylver, Pierre, Paul

né le 22 février 1913 à Metz

Diplôme de Médecine Aéronautique (Nancy 1947)

Certificat d'Aptitude à l'Education Physique degré élémentaire (Strasbourg 29 mai 1934)

Historique de la gymnastique médicale et de la gymnastique analytique

---

Président: M. J. G. KORITKE, Professeur

FACULTÉ DE MÉDECINE DE STRASBOURG

Année 1968 No 142

THESE

PRÉSENTÉE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

PAR

ANDRE Sylver, Pierre, Paul

né le 22 février 1913 à Metz

Diplôme de Médecine Aéronautique (Nancy 1947)

Certificat d'Aptitude à l'Education Physique degré élémentaire (Strasbourg 29 mai 1934)

Historique de la gymnastique médicale et de la gymnastique analytique

---

Président: M. J. G. KORITKE, Professeur

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41552711_0016

FACULTE DE MEDECINE DE STRASBOURG

Doyen	MM. CLAVERT Jean
Doyens honoraires	CALLOT Jacques FONTAINE René
Assesseur	CALLOT Jacques

PROFESSEURS TITULAIRES

MM.	
ARON Claude	Histologie
BASSET André	Clinique Dermatologique
BUCK Paul	Chirurgie Infantile
CALLOT Jacques	Parasitologie et Médecine Trop.
CHAMBRON Jacques	Physique Biologique
CHAUMONT André	Médecine Légale et Sociale
CLAVERT Jean	Embryologie et Morphologie expérim.
FONTAINE René	Clinique Chirurgicale A
GANDAR Robert	Clinique Gynécologique et Obstétricale 1
GREINER Georges	Clinique Oto-Rhino-Laryngologique
GROS Charles	Electro-Radiologie
JUNG Adolphe	Chaire de Pathologie et Clinique Séméiologique Chirurgicales
KAMMERER Théophile	Clinique Psychiatrique
KAYSER Charles	Physiologie
KLEIN Marc	Biologie Médicale
KORITKE Jean-Georges	Anatomie Normale
LE GAL Yvon	Anatomie Pathologique
MANDEL Paul	Chimie Biologique
METZ Bernard	Physiologie Appliquée
METZGER Henri	Thérapeutique
MINCK Raymond	Chaire de Bactériologie, Virologie et Immunologie Générale
MULLER Pierre	Clinique de Maternité
NORDMANN Jean	Clinique Ophtalmologique
OUDET Pierre	Pneumo-Phtisiologie
SACREZ Robert	Pédiatrie et Puériculture
SCHNEEGANS Ernest	Pédiatrie et Puériculture
SCHWARTZ Jean	Pharmacologie et Médecine expérim.
STAHL Jules	Clinique Médicale B
STEPHAN Frédéric	Pathologie générale et expérim.
ROHMER Francis	Clinique Neurologique
VEDRINE Jean	Stomatologie
WAITZ Robert	Hématologie
WARTER Julien	Clinique Médicale A
WEISS Alfred	Clinique Chirurgicale B
LAVILLAUREIX Jean	Hygiène
N...	Hydrologie

PROFESSEURS A TITRE PERSONNEL

MM.

BRONNER Albert	Clinique Ophtalmologique
KARLI Pierre	Biologie Médicale
MARESCAUX Jean	Histologie
MARX Charles	Physiologie
MAYER Georges	Hématologie
SEROR Joseph	Pathologie Chirurgicale
WINCKLER Georges	Anatomie
WITZ Jean-Paul	Clinique Chirurgicale B

PROFESSEURS SANS CHAIRE

MM.

BATZENSCHLAGER André	Anatomie Pathologique
BOLLACK Claude	Clinique Chirurgicale A
BURGHARD Guy	Pneumo-Phtisiologie
CHAMBON Pierre	Chimie Biologique
DORNER Marc	Clinique Médicale B
ISCH François	Clinique Neurologique
JAHN Henri	Clinique Médicale B
KIRN André	Hygiène
MANTZ Jean-Marie	Clinique Médicale A
MARCOUX François	Médecine Légale

MAITRES DE CONFERENCES AGREGES

MM.

ADLOFF Michel	Clinique Chirurgicale B
APROSIO Norbert	Anatomie
ASCH Léopold	Clinique Médicale A
BLOCH Roger	Pharmacologie
BLOCH Pierre	Electro-Radiologie
BOCKEL René	Clinique Médicale B
BRINI Alfred	Clinique Ophtalmologique
EBTINGER René	Clinique Psychiatrique
FINCKER Louis	Clinique Médicale B
GAUTHIER-LAFAYE Pierre	Département d'Anesthésiologie
GRENIER Jacques	Clinique Chirurgicale B
HERAN Jacques	Pathologie expérimentale
ISRAEL Lucien	Clinique Psychiatrique
JUIF Jean	Pédiatrie et Puériculture
KEILING Roger	Electro-Radiologie
KELLER Bernard	Gynécologie et Obstétrique 2 (Maternité)
KEMPF François	Electro-Radiologie (Clin. Méd.A)
KEMPF Yvan	Orthopédie et Traumatologie (Centre de Traumatologie)
KIENY René	Clinique Chirurgicale A

KREMER Michel	Parasitologie
LANG Gabriel	Hôpital Orthopédique Stéphanie
LEVY Jean-Marc	Pédiatrie et Puériculture
MALEVILLE Jean	Clinique Dermatologique
MAURER Charles	Clinique Médicale B
Mme MAYER Simone	Hématologie
MEHL Jacques	Médecine Légale
PHILIPPE Emile	Anatomie Pathologique
ROEGEL Emile	Pneumo-Phtisiologie
ROHMER Albert	Institut de Puériculture
SACREZ André	Clinique Médicale A
SCHAFF Georges	Physiologie
SCHVINGT Eugène	Clinique Chirurgicale B
SIBILLY Abel	Clinique Chirurgicale A
VERGNES René	Physique Biologique
VINCENDON Guy	Chimie Biologique
VOEGTLIN Raymond	Clinique Médicale A
WACKENHEIM Auguste	Electro-Radiologie (Clinique Neurologique)
WALTER Jean-Pierre	Electro-Radiologie
WARTER Pierre	Electro-Radiologie (Clinique Chirurgicale A)
WEILL Jean-Pierre	Clinique Médicale A
WILLARD Daniel	Pédiatrie et Puériculture

PROFESSEUR ASSOCIE

M. PHILIPPIDES Demètre Clinique Neurologique

A G R E G E S

MM.	CHAMPY Maxime	Stomatologie
	FRANCK Robert	Stomatologie
	KLOTZ Gilbert	O.R.L.

AGREGES LIBRES

MM.	BEYER Paul	MM.	KUHLMANN Daniel
	FORSTER Emile		KUNTZMANN Jean
	HOLLENDER Louis		MULLER Jean-Nicolas

DIRECTEUR DE L'INSTITUT DENTAIRE

M. le Professeur VEDRINE Jean

CHARGES D'UN COURS D'ENSEIGNEMENT COMPLEMENTAIRE

MM. MOISE, SINGER, TISSIER

SECRETAIRE PRINCIPAL DE LA FACULTE DE MEDECINE

M. Gilbert KIEHL

PROFESSEURS HONORAIRES

MM. ARON Max
BURGER Paul
BENOIT Jacques
ROEDERER Jean
ROHMER Paul
SCHMID Frédéric
THIODET Jean
VINTEMBERGER Pierre

La Faculté a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle entend ni les approuver, ni les improuver.

En présence des maîtres de cette école, de mes chers condisciples, je promets devant Dieu d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la médecine. Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.

Admis à l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe.

Ma langue taira les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas à corrompre les moeurs, ni à favoriser les crimes.

Respectueux et reconnaissant envers mes maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis resté fidèle à mes promesses. Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.

A la Mémoire de mes Parents

à mon Epouse

à mes soeurs

à mes frères

à mes amis

A NOTRE PRESIDENT DE THESE

Monsieur le Professeur J.G. KORITKE
Directeur de l'Institut d'Anatomie
Normale de la Faculté de Médecine
de Strasbourg

En remerciement d'avoir bien
voulu nous faire l'honneur
de présider notre thèse, et
avec l'expression de notre
reconnaissance et de notre
profonde gratitude.

A Messieurs les Professeurs

Marc KLEIN

Georges SCHAFF

Yvan KEMPF

pour la sollicitude qu'ils
nous ont témoignée pour la
préparation de notre thèse,
avec nos hommages respectueux.

A Monsieur le Docteur Paul MEYER

Médecin-Chef du Centre Médico-Sportif

en témoignage de reconnaissance

pour tous les encouragements

qu'il nous a prodigués.

À mon Ami,

Monsieur Théo WEREY

Professeur d'Education Physique

à la Faculté de Médecine de Strasbourg

Qu'il trouve ici l'expression de notre gratitude pour l'aide si précieuse qu'il nous a accordée.

HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MEDICALE ET DE LA GYMNASTIQUE ANALYTIQUE

I N T R O D U C T I O N

Le but de l'éducation étant de développer toutes les possibilités de l'individu, il est bien évident que l'on ne saurait dissocier l'éducation physique et l'éducation intellectuelle. Déjà les Anciens avaient remarqué qu'il n'y avait pas de bonne santé intellectuelle sans une formation physique concommitante et équilibrée. Le vieil adage "mens sana in corpore sano" ne se discute pas; il est devenu une évidence de nos jours.

Les éducateurs de l'Antiquité et surtout les médecins et les philosophes avaient essayé de conseiller et de réglementer la pratique des exercices physiques. Et déjà à ces époques reculées, des discussions sur l'utilité, sur l'intensité, voire sur la nocivité des exercices physiques se firent jour.

Dans ce travail, nous allons essayer de montrer comment se fit, à travers les siècles, le cheminement de cette pensée : Améliorer l'individu physiquement autant que moralement par la pratique des exercices corporels.

Tout historique comporte sa large part d'inexactitude et cela surtout en ce qui concerne les temps très reculés. Les rapporteurs ne peuvent nous transmettre souvent que des informations qui ne peuvent être prouvées d'une façon certaine. Il convient aussi de ne

pas s'appesantir sur des oeuvres qui n'ont pas fait date. Mais ce choix reste souvent dicté par des idées personnelles, donc subjectives et la synthèse peut en être influencée.

Ce même problème est posé par M. TISSOT qui faisait dans "Gymnastique médicinale et chirurgicale" une"Histoire abrégée de l'origine et des progrès de la gymnastique médicinale jusqu'à nos jours" (1780) et écrit "Et GALIEN, 131 à 200 après J.C., assure qu'ESCULAPE en fut l'auteur. De quoi ne l'était-il pas dans l'esprit des Grecs ! La preuve que GALIEN donne en faveur du fils d'APOLLON, c'est qu'il ordonnait à ses malades d'aller à cheval, de s'exercer étant armés et qu'il leur prescrivait même les sortes de mouvements qu'ils devaient faire et l'espèce d'armes dont ils devaient se servir en s'exerçant. Cette raison prouve bien mieux qu'ESCULAPE connut quelques principes de la gymnastique médicinale, qu'elle ne persuade qu'il en fut l'inventeur.

"Mais à supposer que l'un ou l'autre eût déjà reconnu les avantages du mouvement pour la santé, il y a grande apparence et c'est du moins le témoignage de PLATON, qu'Herodicus alla plus loin et qu'il fut le premier qui fit un Art particulier de la gymnastique appliquée à la santé".

"D'après cette conséquence, qu'il crut avec raison aussi juste qu'elle était intéressante, Herodicus ne balança plus; il abdiqua la gymnastique militaire et olympique pour ne plus s'attacher qu'à la gymnastique médicinale. Il en traça les règles, il en donna les préceptes et à ce prix, il mérita sans doute, plus qu'aucun autre de ceux qui l'avaient devancé, d'être

regardé comme l'inventeur de cette partie de la médecine".

TISSOT nous donne alors les noms d'autres praticiens ayant préconisé le mouvement comme moyen thérapeutique.

"Ceux qui vinrent après Herodicus et Hippocrate embrassèrent avec tant d'ardeur la gymnastique médicinale, qu'il n'y eut aucun qui ne la jugeât une partie essentielle de la médecine. Nous n'avons plus les écrits que DIOCLES - PRAXAGORE - PHILOTIME - ERASISTRATE - HEROPHILE - ASCLEPTIADES - THEON - DIOTIME et plusieurs autres, avaient composé sur cette matière : mais ce qui s'en trouve dans GALIEN, et dans les Auteurs qui les citent, suffit pour nous convaincre que la gymnastique médicinale était dans la plus grande estime et du plus grand usage chez les Anciens.

Les Modernes n'en ont pas fait moins de cas sans doute. La preuve en est qu'en descendant de siècle en siècle jusqu'à nos jours, nous trouvons GALIEN, CELSE, ORIBASE, JERÔME, MERCURIAL, MARSILIUS, CAGNATUS, SANCTORIUS, RIVINUS, STHAL, JONSTHON, François FULLER, SYDENHAM, BAGLIVI, BOERRHAAVE, WANSVIETEN, en un mot, tout ce qu'il y a eu de grands maîtres et d'excellents praticiens, qui tous ont recommandé l'exercice, la promenade, l'équitation, etc..., comme des moyens excellents de guérison dans plusieurs maladies".

Voici comment TISSOT présente l'historique de la gymnastique médicinale et pourra par la suite nous servir de relai dans les conclusions que nous pourrons être appelés à établir.

A l'heure actuelle, les recherches faites permettent de remonter plus loin dans le passé et nous serions assez tentés de croire que la gymnastique à but médical remonte au premier accident subi par l'homme, accident suivi de guérison et ayant nécessité une récupération fonctionnelle, car aussi loin que l'on puisse remonter dans le passé, il y a des traces de gymnastique médicale.

L'histoire de la gymnastique médicale et analytique offre un vaste champ d'étude. Il paraît cependant qu'à travers les âges, l'évolution de la pensée humaine puisse être suivie.

Ainsi les Anciens ont surtout pratiqué la science des postures, de certains gestes rituels, puis sont passés avec les Grecs à la notion de la valeur thérapeutique de l'exercice; mais ce dernier était celui employé dans la vie sportive courante.

Le Moyen Age laissé dans l'ombre et pour cause, nous trouvons la Renaissance et arrivons en premier comme dans l'Antiquité, à la démonstration de la valeur de l'exercice,non spécifique, mais de la vie courante, puis à l'analyse de différents effets de l'exercice, comme la transpiration, suivie par l'étude des différentes manifestations physiques, comme le parler et le rire.

La période suivante essayera de voir les conséquences de différents gestes habituels et de vie courante sur l'homme. Les médecins, enfin, chercheront à adapter ces gestes de vie courante à la thérapeutique médicale.

Puis arrivera la période de l'analyse des bésoins biologiques et l'invention d'exercices appropriés.

Nous aurons atteint là l'éclosion de la période de la gymnastique médicale analytique et nous pourrons suivre son évolution et l'apport des différents auteurs jusqu'à nos jours.

Cette évolution parallèle à l'historique retiendra toute notre attention.

L ' A N T I Q U I T E

L'histoire de la gymnastique médicale dans l'Antiquité offre de grosses difficultés. Nous devons nous fier aux travaux de recherches faits par des auteurs ayant eu la possibilité d'effectuer des investigations dans les pays intéressés.

MAC AULIFFE fait autorité, tous les auteurs du XXe siècle s'y réfèrent. C'est donc son ouvrage "La thérapeutique physique d'autrefois" qui nous a servi de référence, ainsi que le livre de PUSCHMANN "Handbuch der Geschichte der Medizin".

Le plus loin que nous puissions remonter est environ trois mille ans avant notre ère.

"Selon le père AMIOT (1779), la gymnastique était enseignée en Chine, sous le règne de HOANG - Ti (2 698 ans avant Jésus-Christ)" et la gymnastique médicale chinoise ou CONG-FOU daterait de cette époque.

Les bonzes TAO-SSE la préconisaient et l'ont décrite dans une langue spéciale difficile à traduire.

Science des positions et des attitudes, le CONG-FOU décrivait celles qu'il convenait de pratiquer pour le traitement des différentes maladies. Le CONG-FOU aurait fait merveille contre les maux dits "d'engourdissement, de tension" et aussi contre les différentes douleurs. Il est probablement le premier essai de gymnastique respiratoire.

Le père AMIOT a résumé les principales postures du CONG-FOU.

Positions et attitudes

Debout : droit, les pieds collés l'un contre l'autre et les bras tendus et pendants
- un pied en l'air
- le corps penché sur le côté, en avant, en arrière
- les bras en croix
- un bras levé, l'autre baissé
- les bras tendus horizontalement
- les jambes écartées etc...

Assis - les jambes pendantes
- les jambes tendues, le corps droit
- les jambes croisées
- sur les talons
- le corps penché sur un côté
- couché sur le devant etc...

Couché - sur l'échine
- sur le ventre
- sur le côté
- les pieds couchés d'un côté, la tête penchée de l'autre
- replié comme en boule
- sur les genoux et sur les mains etc...

Ces attitudes très variées s'emploient dans des maladies bien déterminées.

Le CONG-FOU préconise pour la gravelle et contre les coliques néphrétiques de se coucher sur le ventre, les jambes repliées sur les cuisses et de projeter les membres supérieurs en arrière.

"La langue qui est le Dragon Rouge, dans le langage des TSAO-SSE, est chargée selon l'espèce de CONG-FOU, de faire dans la bouche des balancements, des pulsations, des frottements, des élancements, etc... et d'éviter la salivation. Les yeux se ferment, s'ouvrent, tournent, se fixent et clignotent..."

Les principes suivant sont adoptés en gymnastique respiratoire :

" RESPIRATION

Il y a trois manières de respirer :

La première par la bouche,

La deuxième par le nez,

Dans la troisième, l'inspiration et l'expiration se font, l'une par la bouche, l'autre par le nez. Dans ces trois manières de respirer, tantôt c'est l'inspiration qui est précipitée, filée, pleine ou éteinte; tantôt c'est l'expiration; tantôt aussi elles le sont l'une et l'autre".

Nous pouvons aussi trouver en Chine une littérature plus récente, mais ces ouvrages ne sont pas encore traduits.

"C'est ainsi que dans une encyclopédie en 64 volumes, publiée à la fin du XVIe siècle, sous le titre de SAN-TSAI-TOU-HOEI, on trouve une collection de gravures sur bois représentant des figures anatomiques et des exercices gymnastiques, avec un texte explicatif".

Il serait heureux de pouvoir un jour étudier l'évolution suivie en Chine, voire la période correspondant à notre Moyen-Age, tirer un parallèle et voir comment la pensée chinoise a cheminé comparativement à celle de l'Europe.

Les Egyptiens, si nous en croyons HERODOTE, pensaient que les maladies étaient causées par les aliments et prenaient force purgatifs, lavements, vomitifs. Il ne semble donc pas qu'ils aient rapproché l'exercice physique d'une thérapeutique de guérison.

Mais deux à trois mille ans avant notre ère, les Egyptiens connaissaient déjà des exercices de gymnastique encore pratiqués de nos jours, surtout la lutte et certaines fresques, publiées par CHAMPOLLION, montrent de nombreux exercices de gymnastique.

Il semble que la gymnastique du temps des Egyptiens ait eu un but d'éducation militaire, qui était très poussée avec une discipline sévère.

Mais ce sont les Grecs qui, en fait, ont créé la gymnastique. La direction méthodique des exercices, la graduation de l'effort musculaire ont été inventés peu à peu par eux.

Après une période homérique, où la gymnastique fut surtout un entraînement à la condition de guerrier dans une Grèce guerrière, vint la période de la plénitude de la formation où une éducation bien comprise ne pouvait se concevoir sans une éducation physique logiquement dirigée. PLATON, 427 - 347 avant J.C., le croyait lorsqu'il faisait dire à SOCRATE:

"Après la musique, c'est par la gymnastique qu'il faut former la jeunesse. Il faut donc l'y exercer sérieusement dès l'enfance et dans le cours de la vie..."

Au temps de PLATON, au beau milieu de cette civilisation remarquable, restée la base de toutes les civilisations occidentales où toute ville de

quelqu'importance avait son gymnase, son stade, son hippodrome et son théâtre, des controverses opposaient même les philosophes et les médecins aux maîtres de gymnases abusifs. Le maître de gymnase était une sorte de médecin qui avait la haute main sur l'entraînement et sur l'alimentation des athlètes.

C'est le côté hygiénique de la gymnastique qui intéresse PLATON et en cette question il a subi l'influence des doctrines d'Hippocrate et de ses disciples.

"Est-ce que le régime des athlètes actuels conviendrait aux nôtres ? C'est un régime somnolent et dangereux à la santé. Ne vois-tu pas, en effet, qu'ils passent leur vie à dormir. Il faut un régime plus affiné pour des athlètes guerriers...

"Dès lors la meilleure gymnastique n'est-elle pas soeur de la musique... Je veux dire une gymnastique simple, mesurée et qui soit avant tout un entraînement à la guerre..."

"Je puis donc dire que c'est en vue de ces deux choses, le courage et la philosophie, qu'un Dieu a donné aux hommes les deux arts de la musique et de la gymnastique".

Mais c'est vers cette époque, quelque peu antérieure à PLATON, que s'est développée la gymnastique médicale, au moment de l'institution des athlètes, des gymnastes et des pédotribes, nous dit MAC AULIFFE.

Cette gymnastique médicale est attribuée communément à HERODICUS (428-347 avant Jésus-Christ) né à Lentini en Sicile. Il est grand dommage que tous les traités qu'il a écrits et dont les philosophes de

l'Antiquité faisaient grand cas, aient disparu.

Il voulait surmonter la fatigue causée par la maladie par une autre fatigue. Dans le cas de fièvre, il préconisait de marcher sans s'arrêter d'Athènes à Mégare, soit environ 8 à 9 km. C'est d'ailleurs pourquoi il était en butte aux sarcasmes d'Hippocrate, qui disait qu'il tuait les fébricitants par l'excès des promenades.

PLATON dit de lui dans "La République" :

"Herodicus était maître de gymnase; devenu valétudinaire, il fit mélange de la gymnastique et de la médecine, qui servit à tourmenter d'abord et surtout son inventeur, puis beaucoup d'autres après lui".

Hippocrate, 460-377 avant Jésus-Christ, a aussi prôné les exercices physiques en tant que complément nécessaire de l'éducation : "L'oisiveté et le repos humectent : on en est affaibli. On observera que les hommes qui ne font aucun exercice sont fatigués au moindre travail : leur corps n'est habitué à aucune peine. Ils ont les chairs molles et elles entrent en fonte dès que leur corps s'échauffe par le travail".

"Le travail durcit et fortifie. Le mouvement échauffe autant les aliments que le corps. Les muscles attirent et consument les humeurs, en sorte qu'il ne peut pas s'en accumuler autour du ventre : ainsi le corps grossit et le ventre diminue."

Hippocrate décrit aussi divers modes d'exercices :

"La promenade est un exercice plus naturel que beaucoup d'autres... Les promenades faites après les exercices du gymnase tiennent le corps pur et l'empêchent de grossir".

"Les courses longues, agrémentées graduellement échauffent la chair; elles ont la propriété de la résoudre et de digérer la force des aliments qu'elle contient. Elles conviennent davantage aux grands mangeurs et plutôt l'hiver que l'été."

" La course, quand on la fait habillé produit les mêmes effets. Elle fait perdre la couleur de la peau; elle échauffe et fait suer plus que si l'on courait nu, parce que la peau reste enclôse dans le même air. Cette sorte de course convient aux personnes qui veulent se délivrer de l'embonpoint et à celles d'un certain âge qui ont le corps froid."

"Les sauts et les bonds rendent le corps et l'âme plus lestes."

"Il faut qu'ils (les malades qui souffrent de réplétion) fassent beaucoup d'exercices, des promenades anguleuses progressivement; qu'ils finissent par celles en rond; qu'après les courses, ils passent à la lutte étant oints d'huile. A la suite de ces exercices, ils feront peu de promenades; il suffira, après le souper, qu'ils se tiennent debout; mais le matin ils se livreront aux promenades."

"On purifie le corps par des courses et par des repos (alternés); en s'exerçant à la palestre; en faisant beaucoup de promenades, en marchant vite."

Nous pouvons encore citer ARISTOTE (384-322 av. J.C) parmi tant d'autres :

Il est reconnu que l'on a besoin de la gymnastique et comment on doit la pratiquer. Jusqu'à la puberté on doit choisir des exercices légers, et éviter les gros

efforts et une diététique trop dure ... Mais on ne doit pas accomplir simultanément des efforts physiques et intellectuels. Car chacune de ces sortes d'efforts a un effet opposé : les efforts du corps freinent les activités intellectuelles et vice versa."

Dans la période gréco-romaine, les gymnases s'adjoignent des installations balnéaires et déjà on pouvait pressentir une décadence.

Les Romains connaissaient eux aussi des jeux et exercices physiques. Etant une nation guerrière, il était normal que Rome accordât aux jeux de force et d'adresse une importance très grande. Les Romains goûtaient fort la course, le saut, le jet du javelot, l'escrime, la natation. Mais ils considéraient les athlètes comme étant efféminés et tenant plus à être beaux qu'à être efficaces en guerre.

De plus le caractère romain ne pouvait être comparé à celui des Grecs, imbus de recherche de beauté, d'équilibre, de bonté.

Les Romains préféraient l'étalage des souffrances physiques, les jeux sanglants du cirque. Peu à peu, les gymnases disparurent et il ne resta plus que les thermes.

L'avènement du christianisme accentua le déclin de la gymnastique.

En 394 après Jésus-Christ, l'empereur Théodose abolit les jeux olympiques et la gymnastique qui était une des cibles des idées nouvelles, ne s'en releva pas.

La nuit du Moyen-Age allait tomber sur la connaissance des civilisations antérieures. Le mysticisme ne

permettait pas la pratique des exercices physiques, ne leur reconnaissant aucune valeur éducative.

Le Moyen-Age est pour notre civilisation l'époque de l'obscurantisme et il est pratiquement impossible de trouver une documentation valable sur notre propos.

"Nous ne possédons aucun renseignement sur l'histoire de la gymnastique à cette époque", dit MAC-AULIFFE.

R. SUAUDEAU et C. SUAUDEAU-DETERNE sont aussi de cet avis :

"Pendant tout le Moyen-Age, on ne rencontre ni médecin, ni philosophe, ni praticien doctrinaire de la gymnastique. C'est sous le signe de l'humanisme et par la plume de savants médecins que naît la littérature de l'éducation physique."

Notre étude, faute de références, est donc obligée de laisser cette longue période dans les ténèbres, ce qui n'implique pas que la gymnastique médicale fut ignorée, mais simplement qu'il est impossible d'en trouver des traces en Occident.

Pourtant la médecine Arabe était apparue et allait se développer d'une manière extraordinaire, dit DECHAMBRE.

L'Islam ayant conquis tous les pays depuis l'Inde jusqu'à l'Océan Atlantique, les Arabes allaient connaître une époque d'éclosion scientifique remarquable et sans précédent. Parmi toutes ces sciences - astronomie - mathématiques - philosophie - géographie - physique et chimie etc..., la science médicale fut une de celles

qui connut les plus grands progrès. Les Arabes après une première période d'intolérance absolue, se virent bien forcés de copier plus ou moins les savants des pays voisins et même de collaborer étroitement avec eux. Ils connurent ainsi tous les auteurs anciens grecs et romains, par les bibliothèques qui tombèrent entre leurs mains, surtout à Alexandrie qui était restée un remarquable foyer de la culture hellénique et dont l'incendie de la bibliothèque porta un si rude coup à la culture universelle. Mais la période florissante par excellence de la médecine Arabe va du IXe au XIe siècle.

Son représentant le plus célèbre est Avicenne (980-1045). Né en Perse, il fit des études très soignées, aussi bien dirigées vers les mathématiques que vers la physique et la philosophie. A l'âge de 15 ans, il commença ses études de médecine et s'y consacra. Il écrivit une centaine d'ouvrages dans toutes les disciplines scientifiques. Mais son oeuvre maîtresse fut le "Livre du Canon de la Médecine". Il écrivit aussi ses "Cantica" qui sont, dans presque toutes les traductions, adjointes au livre du "Canon de la Médecine". Il y développe les idées des Grecs et des Latins. Par sa représentation systématique, détaillée et par son style remarquable, le "Canon" d'Avicenne devint mondialement connu et influença toute la Médecine Arabe et Occidentale pendant les siècles suivants jusqu'à et au-delà de la Renaissance.

Son élève le plus illustre fut Averrois né en 1126 à Cordoue, mort à Marrakech en 1198. Il fut plus encore qu'Avicenne un dialecticien de premier ordre, et sa science fut surtout d'ordre théorique, négligeant

quelque peu l'observation naturelle. Son oeuvre médicale la plus importante est le "Liber universalis de medicina" surtout nommé "Colliget". Il fut avant tout un propogateur des idées de Galien. En ce qui concerne la gymnastique nous constatons une communauté de pensée entre Avicenne et Averrois. Nous avons pensé qu'une traduction intégrale du chapitre traitant de l'éducation physique pourrait servir. Voici ce que dit Averrois dans son "De Sanitate Tuenda" chapitre 2 intitulé "De exercitio ejus quem modis"

Chapitre 2 "De exercitio"

De l'exercice et de ses modes (1)

"L'exercice est un mouvement d'éléments procédant d'un choix et d'une volonté. Ce mouvement est en premier lieu effectué par les membres pour ceux qui possèdent un mouvement volontaire, en second lieu par les organes qui sont pourvu d'un mouvement animé, comme les veines, et les parties du corps effectuant les fonctions et la nutrition. C'est pourquoi, quand le mouvement devient exercice, tel exercice sera un service particulier, un tel un exercice commun. Ce dernier attribué au corps entier, dont usent tous les organes vivants ; l'autre attribué aux membres un à un d'une manière propre et particulière comme la voix, le mouvement du thorax, du poumon : être assis, se tenir debout, sont des exercices du dos. Bien plus il y a une autre catégorie d'exercices, dans la mesure où c'est un exercice ; nous faisons mention en effet d'un

(1) Traduction de Monsieur Robert Fischer, Agrégé de l'Université, Professeur honoraire du Lycée Kléber de Strasbourg, auquel nous adressons nos vifs remerciements.

exercice violent, nous plaçons là un important arrêt de mouvement, puis un autre plus léger, un second et un troisième modéré. Si un exercice alternativement vigoureux et faible se fait par des muscles fatigués et peinants, alors le mouvement tantôt rapide tantôt lent amène une lutte d'un muscle contre l'autre et apporte un accablement, comme cela arrive dans le lever d'un poids lourd. Dans cette disparité de mouvement se contrariant il n'y a pas d'harmonie. Quelquefois l'exercice contiendra en même temps des mouvements de vitesse et de violence, comme celui des gladiateurs. Ailleurs l'utilité de l'exercice modéré est grande. En effet, il produit et augmente par l'accélération un souffle intérieur. Il augmente la chaleur naturelle et la conserve. Il expurge les excréments des parties servant à la faculté nourricière et les secoue en même temps. Il amollit les membres. Et pour le reste du corps il n'y aura aucun avantage en plus. L'augmentation de la chaleur et du souffle qui est produit par le mouvement est semblable à la chaleur naturelle externe. Or celle qui est produite par les choses extérieures, par exemple par des médicaments ou d'autres moyens produisant de la chaleur est une chaleur "accidentelle". L'homme acquerra les avantages mentionnés plus haut, s'il se livre à l'exercice après la digestion. S'il fait l'exercice avant il y a danger que les parties du corps tirent à elles les aliments crus et non digérés et les sucs : à la suite de quoi sera affectée la faculté de conserver, et les aliments digérés seront expulsés ; puisque la digestion se fait très bien dans le repos, la puissance d'expulsion au contraire se fait par le mouvement et l'agitation. C'est pourquoi nous avons établi que le temps d'en user est celui que nous avons

indiqué. La marque de ce temps est indiquée par la couleur de l'urine légèrement rouge et un peu pâle. L'exercice ne doit être arrêté, que lorsque l'on verra de la sueur mêlée à la chaleur, la respiration être altérée et être changée, la couleur du visage apparaître rouge et vive, les veines se gonfler. C'est pourquoi on aura soin, lorsque l'un des indices mentionnés apparaît, d'arrêter tout de suite l'exercice. Le corps est affaibli et épuisé par un exercice vigoureux, ce qui apparaît chez ceux qui se livrent à des exercices trop violents. Mais pour celui qui a perdu de sa force et pour le faible, ce qui doit être expulsé, n'est nullement expulsé, et il importe de ne pas dissiper ce qui chez lui est devenu liquide et fondu. Mais un exercice moyen et modéré secoue d'une part les excréments du corps, d'autre part les absorbe et les fait disparaître, même plus il remplit le corps et rend celui qui est exercé plus charnu et plus gras. C'est pourquoi pour sauvegarder la santé, un exercice modéré convient plus qu'on ne saurait le croire. En vérité combien de désagréments produisent le loisir et l'abandon de l'exercice ! Un témoignage illustre nous est présenté par ceux qui passent leur vie dans les chaînes et en prison. Leur visage en effet ressemble au visage des hommes atteints de cachexie ; couleur pâle, toutes les fonctions sont affectées et affaiblies. Je pourrais faire remarquer que le même phénomène arrive à tous les autres animaux et surtout à la volaille enfermée et engraissée dans les cages."

C'est alors d'après Th. PUSCHMANN que vinrent les médecins Italiens de la pré-renaissance : en premier lieu PETRO PAULO VEGERIO (1349-1428).

Dans son livre "De ingeniis, moribus et libaralibus adolescentium studiis" il consacre un chapitre spécial aux exercices physiques et ua maniement des armes. Il demande que soit tenu compte pour l'exécution des exercices, de la constitution physique de chaque participant, et dans tous les exercices d'aller du plus simple au plus difficile.

En second lieu, il faut nommer FRANCESCO FILELFO (1398-1481) qui préconisait d'inclure l'éducation physique complètement dans l'éducation des jeunes.

Enfin le plus célèbre fût MAPHEUS VEGIUS (1406-1458) pour lequel nous avons gardé ces dates, données par Sister Maria WALBURG - FANNING M.A. of the Congregation of the sisters of St. Joseph, Chestnut Hill, Pennsylvania, plutôt que les dates de 1382-1450, que nous propose R. et C. SUAUDEAU, car la biographie de VEGIUS par Soeur Maria est extrêmement complète et offre le maximum de garantie.

Le premier ouvrage de MAPHEUS VEGIUS, Pompéiana fut écrit en 1423, il y avait donc 17 ans.

"De Educatione Liberorum" est paru en 1444 et serait d'après LUIGI RAPHAELE le douzième ouvrage de l'auteur.

Le chapitre V de ce livre intitulé "De Gymnastica" traite de notre propos et nous en donnons ici la traduction complète afin de voir ses conceptions et de faire le point en ce début du XVe siècle et de la Renaissance.

De Educatione Liberorum (1)

de MAPHEUS VEGIUS

Livre III - Chapitre V

"De Gymnastica"

"Venons-en à la Gymnastique, qui est très utile d'une parts pour reposer et ranimer l'esprit des fatigues, et d'autre part surtout pour faire travailler la jeunesse dans les travux guerriers, et qui me semble indispensable pour assurer le salut de l'individu et de l'Etat. Il faut cependant user de mesure pour que jusqu'à l'arrivée des années de la puberté, les jeunes soient obligés de s'abstenir de travaux imposés et violents, de peur que la croissance qui se fait chez eux continuellement ne soit empêchée. Ainsi nous voyons s'améliorer les plantes par une attribution mesurée d'eau, au contraire se détériorer ou même périr par une attribution d'eau excessive.

Qu'ils s'adonnent donc à des exercices assez légers, grâce auxquels leur force puisse augmenter au plus haut point. Les médecins attestent que rien ne contribue plus au moyen de conserver la santé, elle convient surtout aux étudiants, pour qu'ils aient un moyen pour chasser le dégoût, qui habituellement arrive facilement d'une excessive prolongation des études ; ils se rétablissent des fatigues lourdes auxquelles ils se soumettent, et remis de leur fatigue ils se remettent avec plus d'alacrité et de courage à leurs études habituelles.

Dans cette pratique on loue Alexandre Sevère qui après la lecture s'adonnait à la palestre, ou à la

(1) Traduction de Monsieur Robert Fischer, Agrégé de l'Université, Professeur honoraire du Lycée Kléber de Strasbourg, auquel nous adressons nos vifs remerciements.

course ou à d'autres efforts légers. Nous constatons le bienfait du repos dans les objets inanimés : comme les lyres ou les arcs, qui se conservent par le repos, et se brisent lorsqu'ils sont trop continuellement tendus ; si cela arrive à des choses, combien faudra-t-il l'admettre chez les êtres vivants ayant une intelligence. Alors que tout d'après la théorie d'Héraclite, se fait par lutte, chaleur et froid, tempête et beau temps, veille et sommeil, faim et nourriture, et que nous voyons que toute notre vie est menée alternativement par les échanges semblables, de même dans nos esprits le travail et le repos, l'étude et la relaxe, ont été inventés pour que ces échanges alternatifs nous conservent.

La pratique de l'exercice sera encore d'une autre utilité pour les jeunes gens. Car ils deviendront plus fiers et plus vifs, ce qui à cet âge est très bon signe, et on évitera chez eux ce qui brise tout bon naturel : la tristesse et le découragement. Ce qui en effet est recommandé chez les vieillards, est en revanche condamné chez les enfants : un front trop grave, et trop triste. Ce que montre aussi le poête en disant : "Je hais les petits garçons d'une sagesse précoce." Ce qui semblera le plus avantageux, c'est que tous les jours aient un horaire précis, que pour chacun soit fixé, établi, et défini le temps de l'étude, le temps de l'exercice ou du repos ; de peur que soient perdues, même une minime partie, les heures irrécupérables.

Chapitre VI
De quelle façon des jeunes gens déjà plus âgés doivent être exercés.

Il conviendra d'occuper ceux qui auront dépassé

la puberté par des exercices tels que Diogène en a employés, dit-on, à l'égard des fils de Xéniadas. Après les autres disciplines, en effet, il les instruisait à monter à cheval, à tendre l'arc, à lancer la fronde, à lancer le javelot et à faire d'autre exercices de ce genre. Il permettait aussi qu'ils s'exercent à la palestre, non selon la coutume des athlètes, de peur que succombant par un travail excessif, ils ne renoncent plus tard à leurs études, mais plus légèrement seulement et en vue de la vigueur et de la santé. Achille fut instruit sous la conduite de Phoenix. Homère raconte qu'il fut confié à Phoenix par le Père Pelé pour qu'il apprît non pas tant à parler qu'à faire et à agir.

Paul Emile, après avoir choisi dans ce but de distingués maîtres, fit instruire dans les mêmes disciplines ses fils, et il assistait souvent à l'enseignement. César, dit-on, fit instruire de jeunes recrues chez eux par des chevaliers romains et même par des Sénateurs, habiles dans le maniement des armes et leur écrivit assez souvent pour qu'ils se chargent du soin et de l'instruction de chacun d'eux. Et il ne faut pas passer sous silence que Marius voulût que son fils fût instruit dans les mêmes disciplines, et, assistait lui-même aux exercices pour que sa présence profitât à son fils dans son instruction. Alourdi par une longue vieillesse, il s'avançait au milieu d'autres adolescents, s'exerçant en même temps qu'eux et rivalisant avec eux. Il n'échappait pas au chef très habile dans l'art de la guerre, combien un exercice de ce genre, pratiqué en temps de loisir pendant les premières années était utile plus tard pour affronter les véritables combats de la guerre. Comprenant cela, Auguste eut soin de faire instruire

ses descendants non tant dans les connaissances littéraires que dans les études ayant trait à la guerre. Mais pourquoi rappeler des exemples privés, alors que ce fut la coutume publique chez les Romains d'instruire avec grand soin et aces assiduité leurs fils adolescents dans la discipline militaire. Cette circonstance leur fut utile pour soumettre le monde, ce qu'ils firent plus tard, bien que beaucoup de peuples leur fussent supérieurs par la force, la prudence, le nombre, la grandeur et la taille, les ressources, par le seul exercice des armes qu'ils n'omirent jamais, ils ont été cependant supérieurs à tous, "comme les maîtres du monde" selon la parole du poête.

Chapitre VII

Les Jeux

Il ne semble pas étranger à ces considérations de permettre pendant les loisirs aux garçons une pause de leurs fatigues, par les jeux, pourvu qu'ils ne contiennent pas d'indécence. De ce genre sont les chansons sans retenue, dont j'ai déjà parlé. C'est pourquoi il conviendra d'empêcher les railleries et les plaisanteries, lorsqu'elles passent à l'obscénité. Lorsqu'en revanche, elles sont relevées par le sérieux et la modération, elles sont très recommandables. Ci éron, Auguste, Hadrian et beaucoup d'autres même ; les Lacédémoniens en ont été charmés. Quant aux danses, bien que Socrate et Scipion s'y soient adonnés à cause de l'allure à conserver au corps, qu'ils aient été introduits dans les exercices par les Lacédémoniens comme utiles à la guerre, qu'elles aient été exécutées fréquemment par les vieux Romains dans les cérémonies

religieuses, je ne peux cependant nullement les approuver, parce qu'elles sont les stimulants et l'origine de beaucoup de maux et rendent les adolescents assez impudents et corrompus. Le jeu de balle me paraît honnête et digne d'un homme libre, il contribue beaucoup à la santé. Auguste, Quintus Mucius, Scaevola, Dionysius Syracusanus, Marc Antoine, Lycon le philosophe s'y adonnèrent avec passion. En revanche, rien de plus mauvais et de plus pernicieux peut être nommé que le jeu de dés et de cailloux (qu'on comptait) auquel se livraient Claudius Néron, Domitian, et ceux que j'ai mentionnés plus haut, Auguste et Scaevola, parce qu'ils poussent ceux qui s'y adonnent à des expressions et des gestes honteux. Le jeu fait naître, chez ceux qui le pratiquent habituellement, la cupidité détestable et indigne d'un homme libre, cause de tous les maux. C'est pourquoi cette parole de PLATON fut très sage. Il blâmait un joueur de dés ; celui-ci lui dit : "Comme tu me fais des reproches pour de petites choses." Platon lui répliqua : "Mais l'habitude fait perdre la mesure."

Il faut tenir compte des autres jeux même plus légers, qui ont aussi l'aspect du jeu de dés. Ils semblent présenter l'avantage de l'initiation aux choses que plus tard ils feront avec sérieux. De ce genre est chez les Insubres le jeu des pièces de monnaie en plomb, dont la pratique habituelle très mauvaise provoque l'avarice et tous les vices qui naissent de l'avarice. Il ne faut pas juger autrement le jeu de noix, auquels se livrent au Champ de Mars les garçons, en Etrurie les filles ; un poête célèbre a traité ce jeu de petit et funeste. Le jeu d'échec ne convient à mon avis pas aux hommes

qui s'adonnent aux lettres, bien qu'il réclame l'ingéniosité parce qu'il faut délasser l'esprit déjà fatigué par les études des lettres, plus par le repos que de le charger par une nouvelle fatigue résultant de la méditation ; ensuite parce que nous consumons d'une façon stupide tout le temps, qui est ce que nous avons de plus précieux, par cette vanité de jeu. C'est pourquoi, quand il faudra se délasser des travaux littéraires, celui qui voudra s'occuper par quelque méditation, fera bien de bavarder avec des "copains" agréablement et astucieusement de n'importe quoi aui ait trait aux lettres et aux moeurs, ou de profiter d'une promenade légère, qui contribuera grandement à la santé. Car des médecins et même Isocrate dans son livre adressé à Demonicus a beaucoup loué l'exercice jusqu'à la fatigue. Cela devra se faire dans les endroits les plus agréables possible, exposés au soleil avec des bosquets, ou sur le rivage de la mer ou le long des fleuves, à l'exemple de Scipion et de Laeluis : quand ils voulaient oublier quelques soucis assez graves, et refaire leur esprit, non seulement ils se promenaient sur les rivages, mais ramassaient aussi sur la grève des cailloux et des coquillages.

Grégoire de Naziance raconte la même chose de lui-même, disant qu'il avait l'habitude de se promener retiré sur un rivage, et de remplacer ainsi le désagrément des fatigues par le délassement.

Il y a encore d'autres repos pour les esprits fatigués, dont chacun peut user selon son goût : la pêche, la chasse aux oiseaux, puisque cette dernière occupation dès qu'il s'agit de rapaces, ne semble rien contenir de choquant ; mais il sera plus distingué de prendre du plaisir en écoutant le gazouillement

harmonieux des oiseaux, plaisir dont jouissait souvent Auguste.

D'autres délassements, qui ne conviennent pas bien à des adultes, doivent être abandonnés aux petits. Ainsi Alcibiade se moque de Socrate, quand il l'eut vu jouant avec ses enfants à l'aide d'un roseau placé entre les jambes."

VEGIUS ne fait cependant qu'ouvrir un débat. Ses collègues des époques ultérieures continueront à chercher dans cette voie, trouvant même de remarquables succès dans les cours de la plénitude italienne.

Parmi ces successeurs un des plus en vue fut un Français qui ouvrit la première école de gymnastique, ce fût :

Symphorien CHAMPIER

né à St. Symphorien s/Coise en 1472 ; médecin de profession, il accompagne le roi Charles VIII en Italie. Il entre dans le collège de médecins de Pavie. Il devient à son retour en France consul de Lyon. En tant que disciple des Arabes et donc sensible aux idées de Galien, il préconise fermement l'éducation physique pour la guerison des malades. De par sa situation à la Cour de France, son oeuvre a un grand retentissement à son époque et il servira de maître à de nombreux médecins des générations postérieures.

Il mourut à Paris en 1535.

Nous passerons sous silence MONTAIGNE (1533-1592) et ses "Essais", car il ne s'est pas penché sur la gymnastique médicale, alors que RABELAIS

(1483-1553) émet quelques idées qui passent pour révolutionnaires à l'époque ; mais comme chez lui s'allient au philosophe, le médecin et l'anatomiste, il ne se perd pas dans le domaine de l'idéal. Il préconise les exercices utiles et en pleine nature et il replace la natation parmi les exercices physiques.

Il ignore la gymnastique véritablement médicale, car il rejette les mouvements inutiles ou plus exactement ceux qui ne sont pas utilitaires. Par exemple GARGANTUA : "évitait tous sauts inutiles et de nul bien en guerre".

Mais il croit en l'Education Physique. RABELAIS ne peut oublier qu'il est médecin lorsqu'il recommande la modération dans l'exercice : "Tout leur jeu n'était qu'en liberté, car ils abandonnaient la partie quand cela leur plaisait et ils cessaient ordinairement lorsque leur corps suait ou qu'ils étaient las pour une autre raison."

Nous trouvons chez RABELAIS la même notion d'entraînement des muscles du thorax par l'exercice de la voix, que nous retrouverons chez d'autres auteurs. "Et pour s'exercer le thorax et le poumon, il criait comme tous les diables. Je l'entendis une fois appelant Eudémon, depuis la porte St-Victor jusqu'à Montmartre. MENTOR n'eut jamais une telle voix à la guerre de Troie".

RABELAIS était très attentif à l'alimentation de GARGANTUA et il prône pour le dîner certains principes d'hygiène alimentaire. "Notez ici que son dîner était sobre et frugal, car il ne mangeait que pour refréner les abois de l'estomac".

RABELAIS rejoint les enseignements des Anciens lorsqu'il énumère tous les exercices d'éducation intellectuelle et morale prescrits à GARGANTUA, quoique son attitude par rapport aux autres médecins puisse être considérée comme paradoxale.

"Ce qui est la vraye diette; prescrite par l'art de bonne et seure médecine; quoiqu'un tas de badaux médecins, herselés (rompus à la dispute) en l'officine des Arabes, conseillent le contraire".

C'est donc sur l'ensemble de l'éducation tant physique qu'intellectuelle que doit se juger de l'harmonie de la méthode d'enseignement de RABELAIS.

Avec RABELAIS se termine la période véritablement empirique de la gymnastique médicale. Ses successeurs ouvriront l'ère d'une gymnastique à tendance plus scientifique.

Ambroise PARE (1509-1590) peut être classé parmi les premiers scientifiques et il est logique de parler de l'Ecole de PARE.

C. et R. SUAUDEAU définissent ainsi l'oeuvre d'Ambroise PARE :

"PARE croit à la toute puissance de la circulation sanguine (nous ignorons si PARE a découvert le cycle sanguin) pour la guérison des maladies localisées. Il fait donc appel à des mouvements appropriés pour activer cette circulation.

A l'école de CELSE, il construit finalement un système de guérison de toutes les maladies par l'exercice".

Ainsi pour la goutte, il dit :

"L'exercice est fort profitable contre les goutes et l'oisiveté est mère d'icelles. Car comme le fer qui est laissé sans estre manié, bien tost se rouille; aussi notre corps estant sans s'exercer, se remplit d'humeurs superflus qui est souvent cause des goutes. Ce qu'on voit par expérience, qu'entre mille laboureurs, et autres de grand travail de corps, il s'en trouve peu de gouteux. Et partant il faut faire exercice au matin... Et ceux qui sont sujets à avoir la goute aux pieds, exerceront les bras..."

Au sujet des exercices, de leurs effets, du moment de leur exécution, de leur intensité et de leur genre, il écrit :

"Par mouvement en ce lieu (comme dit FUCHSIUS en son Introduction de Médecine) se doit entendre toute espèce d'exercices, comme cheminer, danser, courir, aller à cheval, jouer à la paume, porter fardeau et autres semblables et sous iceux est comprise la friction, l'usage de laquelle a esté des anciens en grande estime et est encore à présent...

Pareillement les commodités de l'exercice sont grandes, ainsi que dit GALIEN au deuxième livre "de Sanitate Tuenda" c'est qu'il augmente aussi la chaleur naturelle, dont s'ensuit meilleure digestion et par conséquent bonne nourriture et expulsion des excréments et des esprits plus prompts à leur office...

Voilà les commodités de l'exercice, moyennant que l'on le face en temps opportun, en quantité légitime, en qualité compétente et par répétition et réitération raisonnable...

Le temps opportun sera avant le (re)past, pour exciter la chaleur naturelle à appeter les viandes et après avoir mis hors les excréments...

Aussi n'est convenable faire exercice tost après le repas et l'estomach estant rempli, de peur qu'il ne se face attraction des viandes non encore cuittes...

La mesure et quantité légitime de l'exercice est, quand le corps se tuméfie et enfle; dont apparaît une couleur rouge vermeille et qu'il survient une petite sueur et quand la respiration commence à se changer et à estre grande et fréquente et quand aussi les membres ont leurs mouvemens libres sans grande lassitude et alors que ces signes se monstrent, faut désister...

La qualité compétente est mise en la médiocrité des qualités excessives d'agitation du corps : tel est l'exercice qui n'est ny trop léger, ny trop tardif et lent, ny trop robuste, ny trop débile, ny trop véhément, ny trop remis et lasche, ny trop gaillard et brusque, ny aussi trop assoupi et qui travaille par égale proportion toutes les parties du corps...

Quant à la répétition de l'exercice,il faut tant de fois retourner au travail que nous avons envie de faire de repas; car si ainsi est que l'exercice resveille la chaleur naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne pourraît estre faite, s'ensuit que nous çaurions faire nostre profit de l'aliment, si l'exercice n'a précédé".

C. et R. SUAUDEAU continuant leur analyse de l'oeuvre de PARE ont écrit :

"PARE a fort bien découvert en partant d'observations différentes de celles de Léonard de VINCI, que le mouvement appliqué à un membre fait grossir ce membre en le fortifiant ; c'est pour cela qu'il préconise, sans restriction, le mouvement pour trouver la santé ; mais chose beaucoup plus importante à souligner, il étend cette règle au bon fonctionnement des organes internes. Ainsi, ce que MERCURIALIS prescrivait empiriquement sur la foi des Anciens, PARE l'établit de façon logique. Il s'inscrit par ce fait même, parmi les fondateurs de la gymnastique hygiénique scientifique. TISSOT nous dira plus tard que c'est PARE qui lui a donné l'idée de sa gymnastique à l'usage des sédentaires et des gens du monde."

Les idées du grand chirurgien Ambroise PARE sont reprises et exploitées notamment par Laurent JOUBERT (1529-1583) et André du LAURENS (1531-1582).

Ils insistent tout spécialement sur la gymnastique respiratoire et vulgarisent une idée commune à MERCURIALIS et à RABELAIS, celle que le rire est un exercice extrêmement utile à conservation de la santé.

"Ce qui augmente plus la mervelhe et qu'une chose du néant, du tout vaine et legière, émeuve l'esprit de si grand agitation... certainement cette affection se rand admirable de toutes sortes".

Ainsi Laurent JOUBERT consacre tout un ouvrage au Rire. Cet ouvrage comprend trois livres, dont le premier traite des causes et de tous les accidents

du rire ; le deuxième étant consacré à sa définition, ses espèces, ses différences et ses diverses épithètes, enfin le troisième contenant les problèmes et les demandes principales que l'on peut faire à propos du rire.

Ces deux médecins perpétuent l'oeuvre de PARE à l'Université de Montpellier et c'est à cette époque qu'on prend l'habitude d'exiger des docteurs une seconde thèse réservée à l'exercice physique. Mais il n'y a pas de progrès réel pour autant.

Tous les auteurs de la Renaissance depuis MAPHEUS VEGIUS, n'avaient pas encore édité d'ouvrage d'ensemble sur notre sujet. Il n'existait que des travaux fragmentaires où chaque auteur traitait uniquement d'un sujet bien spécifique. Les contacts entre médecins étaient rares ou inexistants et les possibilités de progrès par de fructueuses polémiques l'étaient donc aussi. Ce ci donne encore plus de relief aux travaux de l'Italien MERCURIALIS.

Pour analyser l'oeuvre de MERCURIALIS (1530-1606), nous nous sommes appuyés sur la publication de Monsieur R. SUAUDEAU et Mme C. SUAUDEAU -DETERNE qui, à l'Institut d'Education Physique de Clermont-Ferrand, ont, en 1943, abordé ce sujet, sous la direction du grand maître que fût Philippe BELLOCQ ; qui mieux que lui, aurait pu conduire les auteurs dans leurs recherches. Grand universitaire le Professeur Philippe BELLOCQ dominait aussi l'Education Physique par sa science, ses études et son passé.

Etudier l'apport de MERCURIALIS c'est avant tout se pencher sur son "De Arte Gymnastica".

MERCURIALIS, né à Forli en 1530, étudie la médecine à Padoue et prend part à la querelle des Anciens et des Modernes qui oppose partisans et adversaires de PARACELSE. Il fut le premier à faire une synthèse de la gymnastique. Dans son livre, il commence par retracer l'historique de la gymnastique chez les Grecs.

Il divise la gymnastique en gymnastique militaire, médicale et athlétique.

Il se penchera tout spécialement sur la manière dont les athlètes grecs concevaient leur entraînement. Après avoir exposé dans le Livre II les exercices que les Grecs pratiquaient dans leurs gymnases et dans son Livre III les exercices pratiqués hors du Gymnase, il énoncera dans son Livre IV la grande règle de l'adaptation, quant aux heures, aux lieux, aux époques, aux sexes, aux âges qu'aux températures etc... Il nous faudra attendre trois siècles pour retrouver ces mêmes données. Les livres V et VI sont consacrés à un essai d'explication des effets particuliers de chaque exercice sur le corps humain. Il cherche aussi des explications aux mystères de l'exercice physique et devient le précurseur de l'analyse physiologique du mouvement avec trois siècles d'avance sur les mécanistes et les suédistes.

Mais MERCURIALIS peut aussi être considéré comme le père des agrès, alors que souvent ces derniers sont attribués uniquement à l'Allemand JAHN. La description précise qu'il en donne, ainsi que les plans pratiques des gymnases inspireront Amoros.

Nous pouvons aussi admettre que toute la gymnastique médicale est en germe dans le "De ARTE GYMNASTICA".

Ses emprunts aux Arabes nous ouvrent les portes du massage, des exercices purement correctifs et même de la mécanothérapie.

Ainsi, après l'oeuvre des Chinois, après celle des Arabes, la gymnastique médicale, que le Moyen-Age avait recouverte d'un linceul, renaissait.

Mais deux siècles seront encore nécessaires, avant que la semaine jetée par MERCURIALIS veuille bien éclore.

Avec SANCTORIUS (1561-1636), nous franchissons une nouvelle étape de lévolution de la gymnastique médicale. RABELAIS avait déjà signalé la transpiration comme effet de l'exercice et, à son avis, comme devant être le signal d'arrêt des exercices.

Pour SANCTORIUS, la transpiration doit permettre de conserver la santé.

Dans son "Avis au lecteur" de son livre "La Médecine statique" il dit : "La médecine devient, pour ainsi dire, inutile sans cette connaissance, car toutes les maladies proviennent ou d'une transpiration trop médiocre ou trop grande".

La première partie de son livre sera consacrée à un "Traité du poids de la transpiration insensible".

La deuxième partie traitera de l'air et de l'eau ; la troisième du boire et du manger, la cinquième de l'exercice et du repos, la sixième de l'action vénérienne et la septième des passions de l'âme.

Pour SANCTORIUS, la transpiration obtenue par des exercices violents est moins favorable que celle qui suit un exercice d'intensité moyenne.

"L'évaporation que produit un exercice violent n'admet pas un remplacement égal et successif ; si cette même violence continue, le corps en devient si léger, qu'on a le plus souvent lieu de craindre qu'il ne devienne étique".

D'après l'auteur, l'exercice bien compris doit amener le corps deux fois par jour à son poids normal et il donne quelques exemples d'exercices qui lui semblent bons, comme la promenade, la danse modérée, le jeu de la plaque de la boule.

"L'exercice est très salutaire, lorsqu'après la première et la seconde coction, le corps revient deux fois le jour avant le repos à son poids ordinaire".

"Une danse modérée où l'on ne saute pas, a à peu près l'utilité d'une promenade aussi modérée ; car l'une et l'autre aident doucement à la bonne transpiration".

Médecin très connu en son temps, Hermann BOERHAAVE (1668-1738), considère les exercices comme utiles, mais nous ne pouvons penser qu'il soit une étape importante entre la Renaissance de la gymnastique médicale avec MERCURIALIS et Ambroise PARE et les générations suivantes. Il se présente tout au plus comme un relais.

Pour lui, l'exercice est salutaire, mais il se contente de définir son intensité, sans s'arrêter à sa forme.

Aussi dans "Institution de Médecine" il dit :

"L'exercice du corps jusque à légères apparences de sueur ou jusque à commencement de lassitude, après que la digestion est commencée, avec un sentiment de légèreté, est très salutaire, sur quoi on peut régler le repos qu'on doit prendre".

Andry de BOISREGARD ira plus loin, comme nous allons le voir.

Pour le XVIIIe siècle, nous avons retenu deux auteurs qui nous semblent intéressants pour l'évolution que nous suivons.

En premier lieu, Andry de BOISREGARD (1658-1742) et ensuite Simon André TISSOT (1746-1825).

Dans son ouvrage composé de deux times, Andry se révèle surtout comme hygiéniste et quelquefois comme un orthopédiste. La notion de l'adaptation d'exercices spécifiques à certaines malformations n'apparaît encore que très rarement.

Andry se situe un peu comme un précurseur. Il précise cependant que deux ouvrages ont paru sur une matière approchante, le premier en 1584 par SCEVOLE de Ste MARTHE et le second en 1656 par Claude QUILLET.

Après avoir analysé ces ouvrages, Andry donne l'explication de son titre.

"Quant au titre en question, je l'ai formé de deux mots grecs, savoir d'orthos qui veut dire droit, exempt de difformité, qui est selon la rectitude, et de Paidion, qui signifie enfant. J'ai composé de ces

deux mots, celui d'orthopédie". Nous pouvons donc ainsi préciser la naissance du mot orthopédie et rendre à Andry ce qui lui revient.

L'ouvrage d'Andry est composé de quatre livres. Le premier est une introduction et renferme une notion générale de l'extérieur du corps.

"Le second, écrit Andry, a pour objet l'art de prévenir et de corriger en particulier, les difformités de la taille par rapport au tronc du corps. dans lequel je comprends aussi la tête, mais seulement en égard à la manière de la tenir ; car pour la forme de la tête, pour la chevelure et pour le visage, ce sont trois articles qui n'ont rien de commun avec la taille et dont je traite à part".

Dans le troisième livre, nous trouverons les difformités des bras, des mains, des jambes et des pieds.

Dans le quatrième livre, Andry traitera de la tête (front, sourcils, paupières, lèvres etc...)

R. et C. SUAUDEAU attribuent à Andry la thèse : "L'exercice modéré est-il le meilleur moyen de conserver la santé".

Si cette thèse a bien paru dans le livre d'Andry "Orthopédie" (tome I page 3 à page 26), elle fut cependant présentée le 4 mars 1423 et le 23 mars 1941 à la Faculté de Médecine de Paris sous la présidence de Monsieur ANDRY par un de ses élèves, M. le THIEULLIER (Orthopédie d'Andry - avis page 1 tome II)

Dans cette thèse, LE THIEULLIER attire l'attention sur l'utilité des exercices. Nous lisons page 5 : "L'exercice, outre cela, est un secours toujours prêt et qu'on a, pour ainsi dire, sous la main, toutes les fois que l'on veut ; de plus, ses effets salutaires s'étendent presque à tout..."

LE THIEULLIER va d'ailleurs très loin dans l'action thérapeutique que peut permettre le mouvement , nous n'en donnerons pour preuve que cette citation, page 14 : "Les eaux minérales que l'on boit pour la guérison de tant de malades, ne réussissent qu'à l'aide de l'exercice dont on accompagne leur usage ; cet exercice est la promenade et on en tire de si grands secours en cette rencontre, qu'il y a souvent lieu de douter si cette promenade n'est point la principale cause, pour ne pas dire l'unique de la guérison qu'on attribue à ces Eaux".

La thèse de LE THIEULLIER apparaît presque comme un résumé de l'oeuvre de TISSOT que nous allons étudier maintenant.

L'oeuvre de M. TISSOT (1746-1825), est intéressante à plus d'un point de vue ; en effet, il traite particulièrement de la gymnastique médicale dans son ensemble et non d'une unique partie.

Il permettra de ce fait de faire le point à la fin du XVIIIe siècle, qui marque une étape importante dans l'évolution de la gymnastique médicale. Ceci nous amène à étudier d'une manière plus approfondie l'oeuvre de M. TISSOT.

Définition de la gymnastique

Pour M. TISSOT : "La gymnastique est cette partie de la Médecine, qui enseigne la manière de conserver ou de rétablir la santé par l'usage de l'exercice. La gymnastique médicinale ayant pris naissance de la militaire, elle doit nécessairement lui être postérieure, comme l'effet l'est toujours à la cause".

Nécessité du mouvement

Après cette définition, M. TISSOT nous donnera les raisons de la nécessité du mouvement. Il considère le mouvement comme important par son action sur le corps : "Mais pour être pleinement convaincu de la nécessité du mouvement, par rapport à l'accomplissement régulier de toutes les fonctions dans lesquelles consistent la vie et la santé, il ne faut qu'envisager avec attention la structure du corps humain. C'est un assemblage merveilleux de vaisseaux de différents diamètres, qui sont entrelacés les uns dans les autres, serpentant entre les fibres musculaires, à la pression successive desquelles ils doivent une grande partie de leur mouvement et de leur action sur les fluides.

A mesure que les muscles entrent en jeu, ils produisent sur les vaisseaux sanguins des secousses ... Ces secousses non seulement procurent aux fibres la force et la souplesse, qui caractérisent leur bonne constitution, mais elles broyent, atténuent et subtilisent les liquides contenus dans les vaisseaux, achevant la transmutation du chile en sang, en lymphe et en fluide animal".

Définition du mouvement

Poursuivant plus avant son étude, M. TISSOT définira le mouvement et le classera d'une manière fort objective que nous retrouvons encore de nos jours. "Le mouvement, dit TISSOT, est l'action par laquelle le corps est mû, soit en total, soit en quelqu'une de ses parties.

Cette action s'opère par le jeu des muscles qui sont les seuls organes par le moyen desquels nous avons la faculté de nous transporter d'un lieu dans un autre, de mouvoir nos membres suivant nos besoins".

Et déjà M. TISSOT fait la différence entre mouvement et exercice, (notion déjà effleurée par AVERROIS dans son "De Sanitate Tuenda" Chapitre 2 "De exercicio"), thème repris depuis avec une constance inébranlable par Lucien DEHOUX :

- Revue "Homme Sain 1950" p. 253
  "Pour sortir de Babel - Définir"
- Revue "Homme Sain 1957" p. 323
  " La définition des vocables de la terminologie de l'Education Physique"
- Revue "Homme Sain 1962" p. 161
  "l'Etude de toute science commence par la terminologie"

Mais redonnons la parole à M. TISSOT : "C'est par l'exercice que s'opèrent les différents mouvements du corps. Par le mot "exercice" en général, on doit entendre toutes les actions qui peuvent donner à la machine un certain mouvement capable de la mettre en jeu.

L'exercice est un travail ou un amusement. Tout exercice considéré dans l'homme qui s'exerce est un mouvement augmenté et ce mouvement reçoit sa principale augmentation dans la partie qui agit le plus. Mais bientôt il doit s'étendre à toutes les parties, suivant les lois de la circulation".

M. TISSOT classe les exercices en deux grandes catégories, les exercices actifs et les exercices passifs ; ils comprennent entre autres :

"Les exercices du premier genre sont : le jeu de billard, de la boule, des quilles, du volant, de la paume ; le ballon, le mail, la chasse, l'action de nager, de faire des armes, la danse, l'action de sauter, la promenade, la course, le frottage, etc...

"Les exercices du second genre peuvent être divisés en modérés et en violents ; les premiers renferment l'agitation opérée par le branle d'un berceau, par la literie, la chaise à porteurs, le bateau et le carosse traîné lentement ; les seconds renferment l'agitation opérée par le traîneau, la charette, une voiture en poste ou la navigation".

Principes techniques

Les principes techniques que définit M. TISSOT sont judicieux, compte tenu de la valeur propre des exercices préconisés.

Il dit : "La nature de la maladie étant assez connue pour savoir si le mouvement est nécessaire, il convient alors,

1) De faire le choix des exercices qui paraissent plus propres à remplir les indications curatives.

2) De régler les tems auquels il convient de s'exercer.

3) De proportionner la mesure et la durée de l'exercice à l'âge du malade, au sexe, au tempérament, à la saison etc..."

Progression

TISSOT donne ensuite comme progression le passage de l'exercice passif à l'exercice actif. Puis il décrit avec beaucoup de minutie l'effet des différentes activités physiques (billard, course etc...) sur l'organisme, ainsi que l'effet d'activités professionnelles sur la rééducation et ouvre, semble-t-il, le chemin de l'ergothérapie.

Parmi les actions ayant un effet sur l'organisme, il classe le parler et la preuve qu'il donne est assez inattendue.

"Une autre preuve de la vertu de la voix et de la parole pour exercer le corps, c'est qu'il est plus que probable que les femmes ont beaucoup moins besoin des autres exercices, parce qu'elles usent beaucoup de celui-là ; la nature les ayant rendues plus susceptibles de sensations agréables, leur ayant donné un plus grand fonc de gaieté, elles doivent pour cette raison causer davantage et ce grand babil devient chez elles une sorte d'exercice proportionné à leurs besoins. D'où l'on peut conclure que les exercices de la voix peuvent quelquefois suppléer à ceux du corps".

Il est curieux de voir comme M. TISSOT rejoint l'opinion de LE THIEULLIER dans sa thèse déjà citée :

"Enfin l'action de la voix et de la parole a tant de vertu pour exercer le corps, qu'on ne pourrait

pas nier que ce ne fut peut-être pour cela, que les femmes ont moins besoin d'exercice que les hommes, celles-ci étant plus sujettes à parler, en quoi la nature est admirable.

Nombre de Prédicateurs et d'Avocats doivent leur santé au grand exercice qu'ils font de leur voix... Les cris mêmes que les enfants ont coutume de pousser sont de puissants moyens que la nature emploie pour faire croître plus facilement et plus promptement, leur petit corps..."

M. TISSOT termine ensuite son ouvrage en appliquant les différents exercices naturels qu'il a soigneusement décrits aux maladies qui peuvent bénéficier de cette thérapeutique.

En conclusion, nous devons surtout retenir qu'à cette période, on applique les gestes et les exercices de la vie courante à la gymnastique médicale.

La révolution que nous allons maintenant découvrir est celle qui consiste à analyser le mouvement pour l'appliquer d'une façon efficace aux différentes déficiences.

Cette révolution aura pour principal auteur un Suédois, Per Henrik LING, dont nous allons étudier l'oeuvre avec soin, car elle marque l'aurore d'une ère nouvelle en gymnastique et doit de ce fait attirer toute notre attention.

Per Henrick LING (1776-1839), voit le jour en Suède en l'année 1776. Fils de pasteur, il étudia la théologie et devint bachelier. Il se fit précepteur à Copenhague où il étudia les langues modernes. Blessé

à la bataille navale de Copenhague contre les Anglais, il contracte une impotence du bras droit : l'exercice des armes le guérit. En 1804, il apprend la méthode de gymnastique du Danois NACHTIGALL, inspirée de la méthode de l'Allemand GUTSMUTHS. Il rentre la même année en Suède et devient professeur d'escrime. Il élabore à cette époque sa méthode, essentiellement médicale. Ce sera le départ de l'oeuvre qui fera de lui le "Père de la gymnastique suédoise" ou mieux de la gymnastique analytique.

Pour la première fois à nouveau, car MERCURIALIS et le XVI e siècle sont loin, un homme donnera comme but de l'Education Physique : la santé. Le corps et l'âme devaient être développés de concert, par une méthode basée sur la connaissance des lois anatomiques et physiologiques.

P.H. LING divisa la gymnastique en 4 grandes parties :

1) La gymnastique pédagogique ou éducative
2) La gymnastique militaire
3) La gymnastique médicale et orthopédique, complétée au besoin par le massage
4) La gymnastique esthétique.

Les trois premières parties nous sont bien connues, surtout par les oeuvres de ses disciples ; quant à la quatrième, il n'a pas eu le temps de la traiter, aussi sommes nous réduits à des suppositions et cela permet à certaines écoles de se dire des émules de cette gymnastique.

Caractères de la méthode

P.H. LING a basé sa méthode sur des notions d'anatomie et de physiologie. Il a voulu faire une méthode scientifique, dont les caractères essentiels sont :

- L'importance des positions initiales et finales pour la fixation des points d'appui du mouvement. Ceci permet la correction, l'efficacité et l'amplitude maximum.
- La progression très précise.
- La classification des exercices d'après le but recherché et leur effet sur l'organisme.
- Le désir primordial de faire de la gymnastique éducative et de formation.
- La recherche de la santé avant la force.

Il est nécessaire de souligner quelques points précis qui permettront de mieux suivre cet exposé.

Pour LING "les exercices doivent être construits d'après les lois qui régissent tout l'organisme humain, non seulement le corps, mais aussi l'âme."

Voici d'autre part quelques idées que P.H. LING, génial novateur, a exprimées dans ses oeuvres : idées qui témoignent d'une profonde connaissance du corps et de l'âme humains, d'un esprit ouvert à toutes les connaissances nouvelles d'une sorte de divination même de la future évolution des sciences corporelles ; idées qui révèlent encore le pratiquant, s'appuyant sur une longue expérience, le travailleur infatigable à la constante recherche du mieux.

Ainsi P.H. LING a écrit :

"Tout mouvement peut être considéré comme utile en lui-même, mais comme on ne peut faire tout ce qui

est possible, on doit choisir les formes fondamentales les plus efficaces, que l'expérience recommande en bloc".

"Il y a cependant des exercices impropres, d'un effet contraire au but poursuivi..."

"Le but de la gymnastique est de développer normalement le corps humain en recourant à l'emploi de mouvements bien déterminés".

"J'ai encore autant à apprendre maintenant, qui, beaucoup plus à apprendre qu'il y a 30 ans lorsque j'ai commencé à exercer la gymnastique et à méditer à son sujet".

Pour être complet nous devrions étudier les successeurs de P.H. LING en Suède, mais cette évolution ayant eu ses répercussions en France, nous étudierons l'oeuvre de ceux qui dans notre pays ont suivi les traces de P.H. LING en gardant en mémoire une de ses dernières volontés.

"Si les médecins et les pédagogues ne se penchent pas sur la méthode et ne la font progresser en tenant compte de l'évolution des sciences, elle mourra avec moi".

Mais les successeurs de P.H. LING, à part peut-être son fils Hjalmar LING (1820-1885) ont très souvent déformé la pensée de leur maître et n'ont vu que le côté rigide et statique de la méthode.

Voici cependant leurs noms :

L. M. TORCREN (1839-1912)
C. SILOW (1846-1916)
C. NORLANDER (1846-1916)
V. BALCK

La réaction à cette gymnastique statique devait cependant venir des pays scandinaves, où les idées de LING commencèrent à être envisagées sous des angles différents. Il s'agit d'ailleurs plus de contribution dans le domaine pratique, dans la technique de construction et d'exécution des exercices en soi qu'à des modifications de caractère doctrinal.

La Suèdo-Finnoise Elli BJÖRKSTEN (1870-1947) et le Danois NIELS BUCK (1880-1950) ouvrent la voie à ce qui sera plus tard appelé fort injustement la "gymnastique néo-suédoise".

De son côté, le physiologiste Danois, le docteur Johannes LINDHARD (1870-1947) travaille à l'éclaircissement de l'esprit théorique de la gymnastique.

D'autres pédagogues, comme les Suédois ELIN FALK (1872-1942) et Joseph-Gottfried THULIN (1875-1965), MAJA CARLQUIST (1884-1967) et le Belge Lucien DEHOUX contribuent à l'évolution de la gymnastique de LING. Nous allons étudier leurs apports, qui restent cependant bien dans la voie ouverte par P.H. LING lui-même.

Il est logique que la réaction vint en premier du côté féminin, car P.H. LING n'avait pas traité sa quatrième partie : la gymnastique esthétique.

Les femmes devaient se trouver normalement mal à l'aise dans le cadre offert par les successeurs de P.H. LING.

Elli BJÖRKSTEN (1870-1947) naquit en Finlande. Dès son jeune âge, elle montra un intérêt passionné pour la gymnastique et le théâtre. Elle suivit, lorsque

ses études scolaires furent terminées en 1887, les cours de Mathilde ASP (1840-1920) à Helsinki, qui enseignait une gymnastique basée sur une combinaison des idées d'Adolf SPIESS et de gymnastique corrective. Après avoir elle-même enseigné à cet Institut pendant quelques années, elle entra en 1893 à l'Institut royal central de gymnastique de Stockholm. En 1895, elle est directrice de gymnastique. Elle complètera sa formation par de nombreux voyages à l'étranger surtout au Danemark.

Elle enseigna de 1917 à 1947 à l'Institut d'Education Physique d'Helsinki où elle occupait le poste de gymnastique féminine (théorie et pratique). C'est donc pendant cette période qu'elle publia son oeuvre :

"Gymnastique féminine" en deux volumes
(1er en 1918, 2e en 1923).

Voici ce que Elli BJÖRSKSTEN a écrit de la gymnastique suédoise : "Pendant mes études à l'Institut Central de Gymnastique à Stockholm (1893-1895), j'ai remarqué que les principes sur lesquels P.H. LING fonda ses idées en rapport avec l'Education Physique étaient géniaux et d'une valeur indiscutable. Mais je vis également que le système qui se développa grâce à ses successeurs laissa beaucoup à désirer du point de vue pédagogique, au moins en ce qui concerne la femme et l'enfant. Les successeurs de P.H. LING, à mon avis, tuèrent l'esprit du créateur de la gymnastique moderne et emprisonnèrent son système dans un cadre trop étroit et dans des formes qui, nous osons le penser, n'auraient satisfait en aucune manière le génie et l'âme fougeuse de P.H. LING.

Voici les buts qu'Elli BJÖRKSTEN donne aux exercices physiques :

1) Satisfaire la nécessité de mouvement du corps au moyen d'exercices qui font travailler d'une manière complète ses différentes parties et qui rénovent, fortifient et vivifient le corps et l'âme.

2) Développer la bonne posture et la mobilité.

3) Développer la force et la résistance au travail.

4) Susciter les mouvements libres, harmonieux, aisés et perfectionner le sens de la beauté et de la forme.

5) Réveiller le sens de l'ordre, la précision, l'autonomie de la pensée, la volonté et le désir d'action.

6) Lutter contre la tendance à la mollesse, réveiller le goût pour une vie saine et énergique.

Pour Elli BJÖRKSTEN la leçon poursuivra des buts :

a) Physiologique

b) Morphologique

c) Esthétique

d) Psychologique

Son travail pédagogique aboutira à une gymnastique vivante, belle et vraiment éducative, où certains prétendent voir l'aboutissement logique de l'oeuvre inachevé de P.H. LING.

C'est en 1912, aux Jeux Olympiques de Stockholm, que les filles en gris d'Elli BJÖRKSTEN ont un succès si remarquable qu'il marque le début d'une ère nouvelle en gymnastique féminine.

De l'ouvrage écrit en 1918, nous extrairons encore les idées suivantes :

1) L'abandon de l'emploi prépondérant de la contraction statique et la recherche d'un effet circulatoire

intense. Pour ce faire, elle s'appuie sur l'oeuvre d'un grand universitaire, le professeur LINDHARD de l'Université de Copenhague.

2) L'utilisation, et là est la grande innovation d'Elli BJÖRKSTEN, du RYTHME.

"Le rythme dans le mouvement corporel est d'une valeur inestimable pour l'économie des forces et de plus, il augmente notre volonté et notre joie. C'est pour cela que la gymnastique n'a pas le droit, comme cela a été le cas jusqu'à nos jours, de laisser de côté presque complètement le pouvoir du rythme."
Le travail en oscillation vient donc des conceptions pédagogiques d'Elli BJÖRKSTEN.

3) L'importance des images pour les petits et du commandement varié, coloré et imagé qui doit être nuancé comme un instrument de musique.

4) Enfin la décontraction pour l'économie des forces et l'économie de la vie psychique.
Page 58 de sa gymnastique féminine, elle dit "La valeur des exercices de décontraction est d'une importance si grande, surtout à notre époque, que la gymnastique n'a pas le droit de les ignorer... Les déficits du système nerveux sont progressivement à l'heure actuelle plus grands".

Nous pouvons donc dire que l'histoire de la gymnastique féminine se partage en deux grandes périodes ; l'une antérieure à Elli BJÖRKSTEN, où les femmes pratiquaient "une gymnastique pour hommes débiles" et une autre postérieure à celle où des mouvements typiquement féminins firent leur apparition. Son influence fut donc considérable même sur la gymnastique masculine.

Comme deuxième rénovateur nous avons retenu le nom de NIELS BUCK, qui fut Directeur de l'Institut d'Ollerup (Danemark). Il se déclara d'accord avec LING, mais pas avec la gymnastique suédoise traditionnelle.

Le rythme de NIELS BUCK frappe par sa rapidité, par la violence du geste. Il faut cependant se rendre compte à quels sujets il s'adressait. Il avait surtout des campagnards musclés et noués. NIELS BUCK explique lui-même son point de vue :
"La gymnastique danoise que j'ai créée est basée surtout sur la connaissance de l'état physique de la jeunesse laborieuse et de ses possibilités de développement".

NIELS BUCK pose donc avec évidence et clarté l'axiome des besoins, ce qui est extrêmement important. Il se révèle aussi comme un grand novateur en matière d'assouplissement et d'étirements.

Johannes LINDHARD (1870-1947) dont l'influence sur la formation scientifique d'Elli BJÖRKSTEN avait été considérable, enseigna l'anatomie et la physiologie aux étudiants de l'Institut de gymnastique médicale de Copenhague.

En 1906-1908, il prit part à l'expédition danoise au Groenland en tant que médecin et physiologiste. A son retour il s'orienta définitivement dans le domaine de la recherche physiologique où il trouva sa véritable vocation scientifique. Il consacra les années qui suivirent à l'étude de la physiologie de la respiration et de la circulation du sang.

Parmi les novateurs il faut signaler aussi la

Suédoise ELIN FALK (1872-1942). Elle fut de la même promotion de "Gymnastik-Direktor" qu'Elli BJÖRKSTEN (1895). Elle professa en Angleterre, en Amérique et au Danemark. A son retour à Stockholm, elle entra comme professeur à l'Institut du Docteur Y. ARVEDSON (1862-1937) et se consacra à la formation de professeurs de gymnastique et de kinésithérapeutes.

En 1908, elle fut nommée inspectrice d'Education Physique des Ecoles Primaires de Stockholm.

Très douée intellectuellement, riche en idées, enthousiaste, elle avait un grande puissance de travail, mais elle était aussi autoritaire et ne savait pas se contrôler, ce qui rendit difficile le travail de ses collaborateurs et l'harmonie ne règna pas avec les maîtres des écoles primaires, ce qui lui aigrit encore plus le caractère.

Son oeuvre ne doit cependant pas être négligée. Elle se développa principalement dans le domaine de la gymnastique féminine et de la gymnastique scolaire. O. HALLDEN affirme cependant :

"L'apport de E. FALK a été pour la gymnastique enfantine et celui de E. BJÖKSTEN pour la gymnastique féminine".

Elin FALK élabora ses contributions en s'appuyant sur les idées de P.H. LING. Elle créa les positions initiales "isolantes" qui peuvent être définies comme des attitudes fixant un segment tout en assurant :

a) l'exécution correcte de l'exercice en évitant les compensations.

b) la localisation exacte de l'effort dans la zone choisie.

Elle utilisa pour obtenir ces résultats désirés des positions initiales basses par lesquelles elle fixait le bassin et évitait les compensations.

Elin FALK fut aussi une des premières pédagogues à attirer l'attention sur la nécessité de l'entraînement des pieds en tant qu'élément de soutien et d'impulsion.

Elle fit pratiquer des exercices respiratoires à cause de la faculté qu'ils ont de "développer, rendre souple et assurer une attitude correcte et noble de la colonne vertébrale".

Elle divisa ces exercices en trois groupes :

a) diaphragmatique
b) thoracique
c) respiration profonde

Ces exercices étaient exécutés pour leur influence sur la circulation du sang.

Mais Elin FALK créa aussi une gymnastique spéciale pour les enfants malformés (cyphose, lordose, scoliose, pieds plats etc...)

Cette gymnastique spéciale était faite d'attitudes et pratiquée par petits groupes, en dehors des horaires scolaires, sous la direction d'un professeur spécialiste contrôlé par un médecin ayant une bonne formation orthopédique.

Nous prendrons comme conclusion celle de Alberto LANGLADE (Uruguay) :

"Dans le problème de la gymnastique corrective,

Elin FALK occupe une place privilégiée qui sera dépassée difficilement. Elle fut aussi l'initiatrice de ce que l'on a appelé la gymnastique de maintien".

Avant de nous pencher sur l'oeuvre de J.G.THULIN et de L. DEHOUX, nous allons nous pencher sur ce que l'élève préférée d'Elin FALK a apporté à l'évolution de la gymnastique analytique.

MAYA CARLQUIST (1884-1967) est née en 1884 en Suède. On lui doit les notoires groupes des "Sofiaskola" ou des "Sofiaflickornas".

Un de ses apports qui nous intéressent plus directement est la notion d'étirement.

"Les étirements sont de deux sortes :
Passifs et actifs.

Les passifs s'effectuent en se servant du poids du corps. Les étirements actifs, au contraire, doivent être effectués tout en faisant partie d'une sorte de mouvement naturel, de telle façon que le travail musculaire actif profite uniquement du mouvement effectif, en d'autres termes que la force soit transmise là où on a besoin d'elle. Les muscles qui doivent effectuer les étirements doivent seulement entrer en fonction lorsqu'on atteint la position initiale de l'étirement. Pour porter l'articulation ou le membre à cette position, on doit employer des mouvements à caractère passif essentiellement (par exemple oscillation) et qui contribuent, eux aussi, à développer le sens de la différence qui existe entre une distention et une tension".

Parmi les rénovateurs nous devons faire une place de choix à un des grands noms de la gymnastique suédoise et une figure éminente de l'éducation physique mondiale.

Né le 10 mars 1875 en Scanie dans une famille de onze enfants, J.G. THULIN a consacré sa vie à l'étude et à l'enseignement de la gymnastique.

Il vint en France notamment lors du premier Congrès Latin d'Education Physique en 1952 à Bordeaux. Agé alors de 77 ans, il avait en deux ans fait l'effort d'apprendre le français afin de pouvoir mieux se faire comprendre. "Le lion à la crinière blanche" avait adopté le principe de P.H. LING : "Les exercices corporels doivent être construits d'après les lois qui régissent tout l'organisme humain, non seulement le corps mais aussi l'âme".

Il a donné les buts de la gymnastique en cinq points, lors d'une conférence à Berlin en 1936.

Ces buts sont les suivants :

1) Maintenir ou améliorer le bon fonctionnement des organes internes, surtout ceux de la circulation et de la respiration et du système nerveux.

2) Maintenir ou améliorer la mobilité normale des articulations.

3) Favoriser une bonne tenue.

4) Considérer les exigences de la vie pratique, fournir une méthode pour l'activité et le repos, économisant les forces et adaptée aux besoins du travail, grâce à des exercices développant la force, la rapidité, l'endurance, les facultés psychiques.

5) Former le caractère et la personnalité, maintenir l'équilibre mental, le désir de vivre, la joie du travail.

J.G. THULIN a exprimé ses principes techniques lors de la IIe Lingiade à Stockholm en 1949 en ces termes :

"Puisque le temps dont on dispose pour l'éducation physique est toujours limité, il doit être utilisé rationnellement ; sans aucun doute peut-on atteindre un but de plus d'une manière. Mais quand il s'agit d'y parvenir dans le temps le plus court possible, le choix d'un système a une très grande importance. On doit s'aider de l'expérience et de la recherche scientifique... (Ces mêmes idées, nous les retrouvons chez Philippe BELLOCQ et à la même époque sans qu'il y eut la moindre collaboration entre les deux hommes. Nous verrons par la suite leur accord sur bien d'autres points.)

Il s'agit aussi de choisir les formes pouvant être utilisées en groupe sans que l'éducation individuelle soit laissée de côté". Et J.G. THULIN poursuit : "Tout le principe de la gymnastique construite repose sur le fait que l'instructeur et autant que possible les gymnastes eux-mêmes sauront exactement le "pourquoi" du mouvement et par conséquent ce qu'ils doivent s'efforcer de faire pour atteindre le but visé. Il faut pouvoir répondre pour chaque exercice à trois questions :

Pourquoi, comment, pourquoi ce comment.

Le construit est un moyen, pas un but".

THULIN insiste également sur :

a) L'emploi biologiquement dosé du travail dynamique et du travail statique, formes qu'il ne faut pas opposer, mais qui, au contraire, se complètent.

b) Le rôle important à donner au soutien rythmique. Mais il souligne le danger d'une utilisation exclusive des formes rythmiques.

c) La lutte contre les tensions inopportunes, aussi bien dans les exercices construits que dans les exercices fonctionnels.

d) L'utilisation des exercices spéciaux de "détente" ou de "relaxation". Mais il ne faut point trop systématiser car il convient de ne pas oublier que pour certains exercices "la tension maxima est le but".

e) La gymnastique de maintien, qui devra avoir une place importante en gymnastique scolaire principalement.

f) La nécessité d'"enseigner pour la vie", c'est-à-dire d'utiliser des exercices qui préparent une adaptation aisée aux mouvements et efforts de la vie courante. Il faut donner à certains exercices gymnastiques "un sens pratique".

Les Principes Pédagogiques de J.G. THULIN sont extrêmement clairs.

Comme Elli BJÖRKSTEN, il veut une pédagogie qui apporte une source de joie.

Il donne une importance très grande au rythme, mais il demande de l'interrompre pour vérifier si les positions sont bonnes.

Il insiste tout particulièrement sur le principe d'une gymnastique pour tous. Ce qui fit de lui un des apôtres de la gymnastique volontaire en Suède. Sa

leçon comporte des exercices construits et des exercices fonctionnels et forme un tout.

Nous terminerons par une autre idée fondamentale chez J.G. THULIN.

"C'est pendant la scolarité qu'il faut veiller à ce que le bacille de la gymnastique et du sport soit inoculé aux enfants de sorte que leur pratique continue jusque dans la vieillesse".

Pour clore le chapitre de la gymnastique dite néo-suédoise, il faut encore citer le Belge Lucien DEHOUX (1890-1964).

Son nom restera éternellement lié à la dénomination "gymnastique formative = éducative".

Sa classification des exercices intermédiaires entre l'analytique et le synthétique, sa recherche sur l'importance de la "bascule du bassin", son étude d'exercices à effets divergents, son analyse de la flexion latérale en expiration, sa classification fonctionnelle des muscles, l'établissement de nombreuses progressions pédagogiques et biologiques et ses définitions font de lui un grand disciple de P.H. LING.

L'ECOLE FRANCAISE

De nombreux auteurs ont traité d'Education Physique, de gymnastique de maintien et de gymnastique médicale et orthopédique.

Cependant depuis la deuxième moitié du XIXe siècle et jusqu'à nos jours, il est possible de suivre une école, celle ouverte par Philippe TISSIE et suivie par ses élèves au sein de la Ligue Française de l'Education Physique.

A cette époque, après AMOROS (1770-1848), la France a connu TRIAT (1813-1881), qui introduit en France l'emploi des haltères, ce qui est important en rééducation ; puis les manuels citent DEMENY (1850-1917).

Pour faire l'historique de la gymnastique analytique dans notre pays, nous devrons nous pencher surtout sur l'oeuvre d'un Béarnais Philippe TISSIE (1850-1935).

Nous constaterons que de 1888 à 1950 et même après cette date, la gymnastique analytique a été dominée par quatre grands noms :

Philippe TISSIE, que nous avons déjà nommé
Raoul FOURNIE (1885-1953)
Philippe BELLOCQ (1888-1962)
Henri BALLAND né en 1900

Ces quatre grands noms sont aussi ceux que nous trouverons à la tête de la Fédération Française de Gymnastique Educative et de Gymnastique Volontaire, qui est à l'heure actuelle encore dirigée par le

Docteur Henri BALLAND, avec comme Vice-Président le Professeur Jean Georges KORITKE, Directeur de l'Institut d'Anatomie Normale de la Faculté de Médecine de Strasbourg.

Philippe TISSIE, appelé le "LING Français" apparaît essentiellement dans notre pays et sans nul doute dans l'Histoire générale de l'Education Physique comme le défenseur acharné d'une conception qui fut celle de l'Institut central de gymnastique de Stockholm à l'époque de Törngren.

C'est en effet cette gymnastique suédoise, rationnelle et fortement analytique, recherchant la correction absolue de chaque exercice "construit" en fonction de données anatomo-physiologiques précises que Ph. TISSIE découvrit et dont il devint un admirateur enthousiaste, lors de sa mission officielle en Suède en 1898.

La Période Historique, dite de la "guerre des méthodes", que l'on peut situer en France, entre les années 1890 et 1939, encore que des séquelles puissent en être notées au moins jusqu'en 1950, a donné du docteur Philippe TISSIE une image limitée et par suite faussée de ses idées et de son oeuvre véritable. Il est apparu principalement comme l'adversaire de DEMENY et des sociétés de gymnastique, puis d'Hébert et accidentellement de Pierre de COUBERTIN lui-même.

"Nous pensons, dit Pierre SEURIN, qu'il est utile, nous pensons qu'il est juste d'essayer de redonner à cet apôtre de l'éducation physique son vrai visage : celui d'un grand maître qui a consacré avec une volonté, une générosité et un dévouement extraordinaires, toute sa vie à défendre des idées

d'avant-garde, dont la valeur n'apparaît clairement qu'aujourd'hui.

Il faut d'abord situer l'homme. On comprendra mieux alors son oeuvre ; on comprendra aussi pourquoi en fait TISSIE n'a pas réussi dans son propre pays et à son époque. Il était trop en avance sur son temps."

L'HOMME : SA VIE et son OEUVRE.

Philippe TISSIE naît le 18 octobre 1852 à la Bastide sur l'Hers, petit village pyrénéen, en Ariège. Son père, Pierre-Paul TISSIE est instituteur et enseigne de 1855 à 1862 à l'orphelinat de Saverdun (Ariège). Cette vie auprès des orphelins marque TISSIE qui, toute sa vie ensuite, pensera toujours à agir d'abord en faveur des faibles et des deshérités.

En 1867, après la mort de son père, Ph. TISSIE doublement orphelin, aîné de trois enfants, chef de famille à moins de 15 ans, va apprendre ce qu'est "lutter pour vivre". Il est successivement commis aux écritures à la Compagnie des chemins de fer du Midi à Toulouse, puis garçon livreur à Bordeaux, puis commis à bord d'un paquebot des Messageries Maritimes, enfin bibliothécaire adjoint à la Faculté de Médecine de Bordeaux. Pendant tout ce temps, sacrifiant sur ses maigres ressources, il aide financièrement sa soeur Hélène, qui deviendra institutrice, puis professeur de l'enseignement primaire supérieur (sa deuxième soeur, la plus jeune, avait été recueillie par un oncle, pauvre lui aussi). Tout en assurant ses fonctions de bibliothécaire, Ph. TISSIE entreprend - à 25 ans - seul, les études du baccalauréat, puis du doctorat en médecine. A 35 ans, il est docteur en

médecine et sa thèse : les Aliénés voyageurs (1887) est couronnée par une médaille d'or de la Faculté de Médecine de Bordeaux.

En 1888, le docteur Ph. TISSIE crée la "Ligue Girondine de l'Education Physique". Cette date est importante, car c'est l'année de naissance d'un autre Béarnais, Philippe BELLOCQ.

Cette Ligue Girondine devait devenir par la suite la Ligue Française de l'Education Physique (1910) puis l'actuelle Fédération Française de Gymnastique Educative (1954) et de gymnastique volontaire (1964). Le but de cette Ligue est clairement défini : "Développer la force et l'adresse des enfants et adolescents par tous les exercices du corps et en particulier par les récréations actives et les jeux de plein air (article 1 des statuts). En 1889, Ph. TISSIE crée la Revue des Jeux Scolaires, bulletin qu'il rédige presque à lui seul, jusqu'à sa mort et dont la collection constitue un document historique, scientifique, technique et pédagogique remarquable sur toute l'Education physique nationale et même internationale de la fin du XIXe siècle et du premier tiers du XXe siècle.

Il fut aussi à l'origine des "Landits" dont le premier eut lieu à Bordeaux le 12 mai 1890.

A cette époque, Ph. TISSIE sent qu'il manque quelque chose à son système éducatif et lorsqu'il sera chargé de mission par le Ministre de l'Instruction Publique en 1898, il se rend en Suède, où il trouve une solution à ses problèmes. Dès son retour, il s'efforcera d'établir une harmonieuse liaison entre la

gymnastique suédoise de P.H. LING dont il défendra vigoureusement la philosophie et la technique et les jeux sportifs dont il fut l'initiateur et l'apôtre ardent dans l'Académie de Bordeaux.

En octobre 1900, le docteur Ph. TISSIE s'installe à Pau dans les Pyrénées. C'est là, que jusqu'à sa mort il mènera son combat pour une éducation physique rationnelle. C'est à Pau qu'il dirigera au Lycée et à l'Ecole normale d'institutrices, à titre bénévole, des cours d'Education Physique masculine et féminine, dont il défend vigoureusement l'importance fondamentale pour la "santé sociale".

A cette époque, cette idée apparaissait comme révolutionnaire. C'est pendant cette période que Philippe BELLOCQ fut son élève et voici comment il décrivait Philippe TISSIE : "Et puisque l'image de Pau me devient plus présente, j'y retrouve la silhouette du docteur Ph. TISSIE qui venait au Lycée veiller sur notre éducation physique. Quand cet homme à la silhouette droite, à la barbe grisonnante, coiffé d'un chapeau haut de forme se présentait le jeudi dans la cour d'honneur du lycée pour y chercher un groupe d'élèves et les conduire en promenade, chacun était séduit par son expression d'énergie et de bonté. Et l'on écoutait avec attention les explications que suscitaient les paricularités du chemin parcouru. C'était le premier essai d'éducation générale que son sens affiné de l'avenir lui faisait amorcer. Au retour, quelle fierté de pouvoir "comme des hommes" bénéficier d'un quart de vin, où un peu d'eau, clandestinement, avait été ajoutée." (Discours du samedi 20.1.1962, lors de l'inauguration de la salle d'anatomie "Philippe BELLOCQ" au CREPS de Strasbourg).

En 1898, Ph. TISSIE avait déjà demandé que les professeurs de gymnastique passent des examens pédagogiques. Il luttera avec acharnement pour obtenir cette innovation et participe ainsi à l'action qui aboutira à la création des premiers Instituts d'Education Physique (CREPS de Bordeaux et de Paris en 1927, Strasbourg en 1929) et de l'Ecole Normale d'Education Physique (23 juin 1933).

Cette même année, le Dr. Ph. TISSIE obtient le prix Mège pour son livre "La Fatigue et l'Entraînement Physique". Ce prix est attribué à l'auteur qui "par ses travaux a fait progresser la médecine depuis la plus haute antiquité jusqu'à nos jours".

En 1899, Ph. TISSIE reçoit le prix Henri LAQUET de l'Académie de Médecine pour ses travaux sur le système nerveux.

En 1903 commence à paraître dans sa revue son "Précis de gymnastique rationnelle de plein pied, à mains libres".

En 1909, Ph. TISSIE demande que le ski soit introduit dans l'enseignement des écoles de montagne comme moyen de transport et comme jeu sportif.

De 1914 à 1918, Ph. TISSIE quoique âgé de 64 ans se met à la disposition du pays et prend la direction d'un service qu'il voudrait voir généralisé, celui de la rééducation des mutilés de guerre, à l'hôpital physiothérapique de Pau.

Sa conception générale de l'Education Physique est très vaste. Il emploie déjà en 1901 les termes de

psychodynamie et de psychomotricité redécouvert il y a quelques années par le Dr. J.LE BOULCH. Ph. TISSIE disait : "Par l'éducation physique, il ne faut plus comprendre seulement l'entraînement musculaire, mais encore et surtout, l'entraînement des centres psychomoteurs par les associations multiples et répétées entre le mouvement et la pensée".

Il disait aussi : "La gymnastique analytique est une prière de vie intime ; le jeu est une communion de vie collective".

En Education Physique, deux domaines bien distincts forment par leur mutuelle union un tout bien défini :

- la gymnastique analytique de formation
- la gymnastique synthétique d'application avec les jeux et les sports
- la gymnastique est au sport, ce que les gammes sont à la musique
- le vocable éducation physique et sport est un pléonasme.

Nous terminerons cette vie de Ph. TISSIE en citant encore une idée absolument nouvelle et révolutionnaire à son époque, du moins dans les milieux de la gymnastique : "L'éducation physique ne progressera qu'à la condition pour les maîtres chargés de l'appliquer, de connaître très exactement la fonction directe et indirecte des muscles vivants dans leurs multiples combinaisons par interdépendance, synergie, antagonisme, etc... Une faute commise à l'occiput peut avoir pour origine une modification du point d'appui articulaire des pieds... Il faut créer une anatomie du muscle

vivant". Nous savons que cette anatomie sur le vivant a été une des créations du Professeur Philippe BELLOCQ et que son fils spirituel le Professeur J.G. KORITKE poursuit brillament cette oeuvre.

Il ne faut pas oublier non plus que Ph. TISSIE fut un poète extrêmement profond et tendre.

Poursuivons donc cette histoire en parlant de son successeur à la tête de la Ligue Française de l'Education Physique.

Le Docteur Raoul FOURNIE (1885-1953), l'aîné de trois ans de Philippe BELLOCQ, est né à Sainte-Livrade (Lot-et-Garonne)le 1 er décembre 1885, donc trois ans avant la fondation de la Ligue Girondine par Philippe TISSIE. Il fit d'excellentes études au Lycée d'Agen et fut un des premiers "lendistes" capitaine élu par ses camarades de la fameuse équipe des "Jasmins". Car les équipes d'Association du Sud-Ouest portent encore aujourd'hui des noms de fleurs qui datent des lendits créés par Ph. TISSIE, qui furent pratiquement à l'origine de l'OSSU et de l'actuelle ASSU, respectivement Office du sport scolaire et universitaire et Association du sport scolaire et universitaire.

Le Dr. Henri BALLAND, élève de Ph. TISSIE et ami du Dr. R. FOURNIE parla en ces termes de son ami défunt lors de l'Assemblée Générale de la Fédération Française de Gymnastique Educative qui suivit le décès du Dr. R. FOURNIE.

"Ayant fait ses études de médecine à la Faculté de Médecine d'Alger, interne des Hôpitaux et lauréat de cette Faculté, rugbyman de grande classe, il est en

1909 à vingt quatre ans, volontaire, au cours d'une épidémie de thyphus.

Il contracte la maladie à El Ketar et sa robuste constitution lui permet de sortir vainqueur de ce dur combat avec la médaille des Epidémies qui lui fut décernée. Puis ce fut la guerre de 1914-1918 qu'il accomplit aux postes les plus rudes, comme médecin de bataillon et de régiment.

Après la guerre de 1914-1918, le Dr. R. FOURNIE exerça la médecine dans la Haute-Loire, pays rude où l'on retrouve encore aujourd'hui les traces ineffaçables de son dévouement inlassable.

Installé ensuite à Bordeaux, il ne se contente pas des soucis et des soins d'une vaste clientèle, mais consacre une part importante de son activité au sport universitaire. Président du Bordeaux Etudiant Club, le vieux Bec de 1932 à 1935, il édifie avec ses amis LAROUSSE et TALBOT, l'oeuvre considérable du Stadium Universitaire, premier établissement complet consacré à l'Education physique et aux sports des scolaires et des étudiants. Ce monument parfait dans sa conception et sa réalisation suffirait à sa gloire.

En 1935, le Dr Philippe TISSIE meurt à 83 ans ayant expressément désigné Raoul FOURNIE pour lui succéder.

C'est alors qu'on peut mesurer cette magnifique réussite de la persévérance et du labeur, animés par des idées claires...

En vingt années le Dr. R. FOURNIE fit de la

Ligue Française de l'Education Physique une "réalité vivante" et ce magnifique outil de travail et d'action féconde.

Après Sport et Santé, après les Cahiers Techniques de l'Education Physique, après Education Physique et Médecine en 1939, le Dr. R. FOURNIE crée la revue "L'Homme Sain", titre que le Dr. H. BALLAND avait suggéré au Dr. R. FOURNIE et qui était pour tous les deux tout un programme.

Puis ce fut à nouveau la guerre et vint le combat que le Dr. R. FOURNIE dut mener avec le Professeur Ph. BELLOCQ pour que la gymnastique corrective et de maintien eut sa place dans les programmes, car le gouvernement de Vichy avait introduit dans les écoles la méthode naturelle d'Hebert. Cette méthode était évidemment inadaptée aux élèves sous-alimentés et la hantise des éducateurs était l'heure de onze à midi, où presque journellement on voyait certains élèves s'évanouir.

Après une lutte âpre, Raoul FOURNIE et Philippe BELLOCQ obtinrent gain de cause et la gymnastique corrective trouva sa place dans les programmes.

De cette période date le travail considérable du Dr. R. FOURNIE, en faveur de la gymnastique de maintien. Il lui faudra cependant attendre la fin de la guerre pour pouvoir publier ses "Cahiers de la Ligue Française de l'Education Physique".

Voici les titres de ces fascicules.

Le 1er fascicule : Contrôle médical dans les centres de rééducation physique (1946)

2e fascicule : Les membres inférieurs (1946)

3e fascicule : Bases de la rééducation motrice (1946)

4e fascicule : Le rachis, cyphoses et lordoses (1947)

5e fascicule : Contribution à l'étude des scolioses d'attitude (1948)

6e fascicule : L'insuffisance respiratoire - son traitement - qu'il signe ...

"La Ligue Française d'Education Physique (1948) Puis vient en 1949 "La Thérapeutique par l'exercice". Enfin son dernier ouvrage technique original présente une importance capitale et sera couronné par la Direction Générale de la Jeunesse et des Sports. Il paraîtra un an après sa mort en 1954, sous l'égide de la nouvelle Fédération Française de Gymnastique Educative, sous son titre : "Les scolioses des scolaires".

Les principes du Dr. R. FOURNIE ont été résumés par lui-même et voici ses paroles.

"Nous résumons ci-dessous nos idées, fruits d'une longue expérience, nous réservant de les développer (Revue médicale d'E.P. Editorial du 3 juillet 1940) plus tard avec plus de détails.

PRINCIPES

1°) Jusqu'à 5 ans l'enfant - qui échappe alors à l'école - est un "ventr ". Il faut surtout surveiller son hygiène et son alimentation. La seule éducation possible, mais combien importante, est celle de la mère.

2°) L'enfant devient ensuite un "respiratoire". Il faut lui apprendre à respirer. Son instinct est un guide assez sûr et ses jeux millénaires suffisent à peu près à sa formation physique jusqu'à 7 ans. Pourtant, l'éducateur averti utilisera déjà des"exercices-jeux" adaptés à cet âge.

3°) A sept ans, doit être introduite progressivement l'éducation physique volontaire. Celle-ci doit être "formative" et notamment éviter les défauts si fréquents chez nos enfants : déviation vertébrale, insuffisance respiratoire, insuffisance de la ceinture scapulaire et des muscles supérieurs.

4°) A partir de douze ans, la musculature de l'enfant se développe. Il faut pratiquer les premiers jeux sportifs. La progression de ceux-ci sera d'autant plus surveillée que cette période est celle de la puberté.

5°) Le déclin de celle-ci marquant la fin d'une période de fragilité permettra à l'enfant de pratiquer plus intensivement - vers 14 ou 15 ans - les exercices sportifs et prendre part à des compétitions surveillées. La spécialisation ne saurait encore être admise à cet âge.

6°) A la fin de l'adolescence apparaîtront les sports proprement dits.

Bien entendu, on ne saurait passer sans transition d'une période à une autre. Elles s'interpénètreront nécessairement.

L'enfant joue d'abord comme il parle, par imitation ou intuition. Aux exercices de grammaire correspondront les exercices de formation.

Les applications ludiques, jeux et sports, marqueront la progression du style.

D'autre part, l'éducation physique doit se doubler d'une éducation morale. Elle est la meilleure école de la discipline et de la volonté. A ce double

titre, elle sera un facteur primordial de redressement de la race.

APPLICATIONS

1°) Une progression n'est possible en Education Physique que si les léçons ont lieu deux fois par semaine (études sur la progression biologique de nos amis L. DEHOUX et H. BRANDT).

2°) La période de formation sera sanctionnée par un brevet sportif scolaire qui marquera en même temps l'initiation aux jeux sportifs (brevet sportif populaire du 1er degré amendé).

3°) Les premières compétitions doivent éviter d'engendrer l'hypertrophie du "moi". Elles doivent rester récréatives, développer la camaraderie et avoir pour mobile l'esprit d'équipe.

Ces deux points de notre programme ont déjà été réalisés avec un plein succès dans l'Académie de Bordeaux "Journées de santé et lendits". "

De ce même Sud-Ouest nous devons retenir un troisième nom, celui d'un grand universitaire, anatomiste de renommée mondiale. Il fut aussi un des grands noms de l'Education Physique Mondiale :

Philippe BELLOCQ

Le professeur Philippe BELLOCQ est né le 18 juin 1888 à Maspie dans le Béarn. Après des études au lycée de Pau, où il fut l'élève de Ph. TISSIE, il étudia la Médecine à la Faculté de Médecine de Toulouse où il fut l'élève de F. TOURNEUX, de A. SOULE et de A. CHARPY.

Il sera de ceux qui, en 1918, libérèrent Strasbourg, dont il écrira : "Strasbourg au nom prestigieux, symbole de notre patriotisme meurtri".

C'est ce patriotisme qui le fera répondre favorablement à l'appel du Doyen WEISS en 1919. Cette date marque pour le Professeur Philippe BELLOCQ un tournant dans sa vie. L'Alsace était pour ce patriote un coin de France recouvré. Il y viendra et s'y attachera à jamais, ce sera pour lui son pays d'adoption.

Dès son arrivée à Strasbourg, il comprendra et aimera ses élèves. Le doyen R. FONTAINE a pu dire dans son oraison funèbre à Miradoux dans le Gers : "Si un demi-siècle d'occupation n'avait pu altérer les coeurs, la pensée, elle, avait subi l'empreinte de l'occupant. Une de vos tâches fut de nous apprendre à penser, à raisonner en Français. Vous avez réussi magnifiquement dans cette entreprise."

Mais ce travailleur acharné était à peine installé dans notre ville qu'il continuait les travaux entrepris à Toulouse ; dès 1924 il publie un ouvrage sur l'os temporal, ouvrage qui sera couronné par l'Académie de Médecine et qui reste un classique mondial.

L'année suivante (1925) paraît le premier fascicule du 'Traité d'Anatomie médico-chirurgicale". Ce traité comportera 11 fascicules et est le reflet de la personnalité même de notre maître. Pendant 40 ans, jour après jour, il travaillera à ce traité, traçant de sa main d'artiste chaque dessin, reprenant sa rédaction, si bien que la première ligne est de même valeur que la dernière. Quel magnifique exemple de constance

et quel respect de l'homme inspire une telle oeuvre. "Cette oeuvre constitue à l'heure actuelle une admirable synthèse topographique, fonctionnelle et anthropométrique de l'anatomie humaine". (Professeur J.G. KORITKE). Cette activité scientifique, dira le Professeur R. FONTAINE, le hausse au rang des plus célèbres anatomistes du passé.

Elle aurait à elle seule pu contenter les plus exigeants des savants. Philippe BELLOCQ était trop humain et trop bon pour ne pas essayer de donner plus encore de lui-même à son prochain.

Le 27 mars 1929, il accepte la direction de l'Institut d'Education Physique de Strasbourg, dont la création avait longuement été sollicitée par Philippe TISSIE.

Si de nombreuses générations de médecins alsaciens ont suivi les cours magistraux du Professeur Ph. BELLOCQ, il n'y a guère de Professeur d'Education Physique en France qui n'ait connu le Maître, car il a été à partir de cette date (1929) de tous les concours de Professorat. Sa dignité, sa droiture et sa courtoisie ont maintenu ce concours à un niveau digne de l'enseignement supérieur et son exemple a obligé nombre de professeurs à sentir que le métier d'enseignant demande des qualités que l'athlète a trop souvent tendance à oublier.

Son oeuvre en Education Physique est, elle aussi, la plus pure des synthèses. Le docteur LEAL d'OLIVEIRA, président de la Fédération internationale d'Education Physique a écrit "L'illustre Professeur Philippe BELLOCQ,

à qui la science en général, et l'Education Physique en France, donc dans le monde entier, est redevable de si grands services".
(lettre adressés à Mme Philippe G. BELLOCQ, le 25 août 1962, réf. n° 1.300 18 - 62)

Il prônait avant tout la santé et l'homme équilibré avant le champion. "Il est possible d'avancer que si le sport et l'athlétisme doivent être réservés à une élite, en revanche, l'éducation physique, dans son sens le plus étroit, visant à l'application scientifique du mouvement, doit être pratiquée par tous". (De l'Education Physique, par Philippe BELLOCQ, page 9). "Le médecin entretiendra sa pensée du seul souci de la Santé par une application rationnelle de l'éducation physique (Le médecin devant le problème de l'Education Physique par Ph. BELLOCQ, page 1).

L'objet de l'Education Physique est, dit-il, d'appliquer à l'homme le mouvement, sous ses formes les plus diverses, dans une triple intention :

a) hygiénique
b) esthétique
c) utilitaire

Les diverses formes du mouvement :

A. Mouvements à effets locaux

1° mouvements d'assouplissement
2° mouvements correctifs
3° mouvements éducatifs
4° mouvements utilitaires

B. Mouvements à effets généraux

1° mouvements à effet circulatoire
2° mouvements à effet respiratoire

On peut comprendre parmi ces mouvements les jeux et les sports de quelque intensité, certains exercices athlétiques et aussi la gymnastique harmonique.

Les grandes innovations du Professeur BELLOCQ auront été :

1° d'étayer la gymnastique par l'anatomie sur le vivant.

2° de classer les exercices d'après leur destination.

3° En gymnastique corrective d'apporter la notion du poids additionnel. "Le porter d'un poids sur la tête aura pour résultat, en tendant à exagérer la courbure dorsale, qu'il convient justement de diminuer, de solliciter une réaction plus forte des muscles extenseurs, qui peu à peu chez beaucoup, s'accommodent à l'accentuation progressive de cette courbure et ne lui opposent pas une réaction proportionnée aux forces (la pesanteur) qui ont pour effet de l'augmenter".

Et voici une citation, qui montre bien le souci de rechercher la beauté, de l'harmonie physique. "S'il dominait dans les esprits, on épargnerait à la foule, que l'on se doit d'instruire, la vue d'athlètes déformés, encore que parfaitement adaptés à l'accomplissement de leurs gestes sportifs. Circonstance qui atteste, sans qu'on y puisse contredire, de vues parcellaires de l'éducation physique et qui explique que par une spécialisation trop étroite l'individu, tout entier absorbé par un sport, y est bientôt sacrifié.

C'est aux médecins, fiers de ce passé..., de redresser ces erreurs et de puiser dans leur culture l'autorité nécessaire à cette fin."

(R. et C. SUAUDEAU - La renaissance de la gymnastique médicale - Mercurialis, Lib. Queyriaux, Clermont-Ferrand, 1943, préface page 8)

Voici en quelques lignes l'oeuvre et la vie du Professeur Philippe BELLOCQ, qui s'est éteint à Strasbourg le 6 août 1962.

Le dernier défenseur de l'école française à l'heure actuelle est le Dr. Henri BALLAND que le Dr. R. FOURNIE dans son pathétique "Adieu" nous présentait de la façon suivante : "Aujourd'hui, je suis à bout ; je m'arrête. En 1942 un congrès de Paris stipulait que le Dr. Henri BALLAND me remplacerait si je venais à être défaillant. Le Dr. H. BALLAND, disciple de Ph. TISSIE, a toutes les qualités scientifiques et techniques pour diriger la Ligue".

Le Dr. Henri BALLAND, né le 5 février 1900 à Saint-Porchaire (Charente-Maritime) a suivi les traces de son père et de son grand-père, tous deux médecins. Le dernier était originaire de Rambervilliers dans les Vosges et s'était fixé en 1800 dans le Sud-Ouest.

Après avoir passé son baccalauréat à Saintes et le P.C.N. à la Faculté des Sciences de Bordeaux, le Dr. Henri BALLAND fait ses études médicales à la Faculté de Médecine de Paris où il passe sa thèse en 1925, après avoir été externe à l'Hôpital BELLAN. Le Dr. H. BALLAND connut fortuitement l'existence de Ph. TISSIE : c'est en 1927 qu'un confrère rencontré par hasard dans un train lui parla de son oeuvre. Dès l'année suivante, le Dr. H. BALLAND passa 3 mois avec Ph. TISSIE, puis en 1929 il revint encore une fois à Pau passer 2 mois. Devenu son disciple, il

s'occupe avec ardeur de gymnastique médicale.

En 1930, il fonde avec Léon COURRAUD "Sport et Santé", puis les "Cahiers Techniques de l'Education Physique" avec Baquet etc... Il enseignera aussi aux cours organisés au lycée Michelet pour les futurs professeurs d'éducation physique, cours tenus par les professeurs LATARGET et BELLOCQ. En 1943 il sera à nouveau à l'hôpital Léopold BELLAN, ainsi qu'à l'Ecole Nationale Supérieure d'Education Physique et à Chatenay-Malabry.

Comme vice-président de la Ligue Française de l'Education Physique, il créera avec Henri GROZELIER, M. COLETTE et Georges COEVOET, un cours du soir (2 ans d'étude) qui formera des kinésithérapeutes avec des notions de gymnastique corrective.

Il formera aussi des moniteurs spécialisés pour la gendarmerie.

Nous pouvons dire que le Docteur Henri BALLAND et la Ligue furent à l'origine de la profession de masso-kinésithérapeute en France, car jusque là il n'existait que des masseurs qui ne possédaient pas de diplôme bien définis.

Henri BALLAND et R. FOURNIE furent aussi à l'origine en 1947 de l'ouverture des Centres de Rééducation Physique, qui à l'heure actuelle ont pris le titre de Centre de gymnastique spécialisée.

Ses travaux sur la Biotypologie et son livre "La gymnastique corrective" ont eu un grand retentissement. A l'heure actuelle, ses travaux sont dirigés vers

la morphostatique de la croissance (types individuels) résultats d'examens de plus de 20.000 scolaires des deux sexes et de tout âge scolaire.

Le Dr. Henri BALLAND donne dans son livre "La Gymnastique corrective", Edition Amédée Legrand 1946, préface page VIII, la définition suivante de la gymnastique médicale :

"La gymnastique médicale se définit par son but qui est thérapeutique, curatif. Bien qu'elle fasse appel à l'analytique d'une manière prépondérante, elle ne doit pas, loin de là, négliger les autres formes du mouvement. Cela suppose de la part des gymnastes médicaux, une formation pédagogique et gymnastique générale que le seul ministère de la Santé n'est pas qualifié pour leur donner".

En technique de la gymnastique analytique il a fait dans son livre une analyse approfondie des positions fondamentales et des mouvements segmentaires, de la respiration, ainsi qu'une étude de la Pédagogie de la gymnastique corrective et de la progression d'enseignement. Pour beaucoup cet ouvrage doit être à la base des notions de tout masso-kinésithérapeute et de tout enseignement de l'Education Physique.

A l'heure actuelle le Dr. H. BALLAND pense que l'analytique doit être sans faille et à tous instants dans le cerveau du Professeur ou du Masso-kinésithérapeute, mais que l'élève ne doit pas s'en apercevoir et il ajoute : "Là Ph. TISSIE rejoint G. HEBERT."

Voici pour terminer quelques aphorismes à la manière de Ph. TISSIE :

"La gymnastique corrective" Edition Amédée Legrand 1962, 4e édition page 302.

"La station droite debout est la base de tous les mouvements".

"Tous les mouvements doivent contribuer à améliorer la station debout".

"Passer du temps à éduquer la station droite debout, c'est gagner du temps".

"Toute gymnastique doit être corrective pour être de la gymnastique".

"Travailler dans une ambiance gaie".

"Le mouvement libre, naturel, compensé est commun à l'homme et à l'animal ; le mouvement discipliné, conscient et décompensé est propre à l'homme".

Nous ne pouvons passer sous silence l'influence qu'eut Pierre PETAT sur l'évolution de la gymnastique corrective en France.

Le Docteur BALLAND écrivait dans la préface de "Principes élémentaires de gymnastique corrective et de Réadaptation aux activités physiques" la phrase suivante : "Monsieur PETAT Président-Fondateur de la Société Française de Rééducation Physique, est un des meilleurs représentants de cette école (école française), dont les membres appartiennent tous à la "Ligue Française de l'Education Physique" créée en 1888 par notre maître. (Ph. TISSIE)"

Le Manuel de P. PETAT et G. BLANCHON, réduit à l'essentiel, s'adresse aux Instituteurs et à tous les enseignants d'Education Physique.

Philippe TISSIE a défini l'Education Physique en ces termes : "L'Education Physique est une philosophie biologique qui donne le sens de la vie et peut amener à la joie de vivre en tout effort utile et fécond". (La peur et le courage de vivre, Revue des jeux scolaires, décembre 1933) L'éducation physique est donc, comme l'a définie Th. WEREY, "L'art qui permet, par le mouvement, d'adapter l'homme à la vie". (1)

C'est vers cette adaptation que nous devons nous pencher, car il est évident qu'elle est une nécessité vitale. Cette adaptation de l'homme à son milieu a été traitée par Erik WESTERGREN, recteur de l'Ecole Supérieure d'Education Physique de Lilswed en Suède lors d'une conférence intitulée "Homo saedens", "L'homme assis". Voici quelques extraits et la conclusion, qui sera aussi la nôtre : "Il est difficile de se rendre compte du degré d'immobilisation de l'homme moderne si on ne le traduit pas en chiffres. Des examens ont montré que les ouvriers des mines et les aspirants de marine qui sont considérés comme ayant un métier très mobile, passent vingt heures sur vingt quatre heures du jour, en position debout, assise ou couchée (75 %). Les employés de bureau atteignent 83 % !

Si on considère que les tissus du corps qui sont au service des mouvements constituent 60 à 70 % du poids du corps, on comprend mieux combien il est peu naturel de mener cette vie immobile. Le corps est construit et proportionné en vue de l'activité et on l'emploie d'une toute autre façon... "

Il existe une condition vitale pour l'homme de l'âge des machines, c'est qu'il sache adapter sa

(1) Théo WEREY, Professeur d'E.P.S. à la Faculté de Médecine de Strasbourg. Cours à l'Ecole de Masso-Kinésithérapie de la Faculté de Médecine de Strasbourg.

façon de vivre aux conditions naturelles qu'il s'est procuré lui-même... "

Après avoir étudié les maladies de la sédentarité, le conférencier conclut :

"Le nouveau type d'homme, l'homo saedens, que notre époque a vu naître, est certainement, au point de vue de l'histoire de l'évolution très mal adapté au milieu qu'il a lui-même créé.

Cette difficulté d'adaptation sera-t-elle le début de sa perte ? Au cours de millions d'années ont vécu sur la terre diverses espèces animales qui par suite d'un manque d'adaptation à quelques facteurs, par exemple la température, le degré d'humidité, les conditions nutritives etc... ont peu à peu disparu. Dans un avenir éloigné, l'homme ne subsistera-t-il que dans les musées, sous forme de fossiles que viendront examiner curieusement les créatures qui peupleront alors notre terre?

Diront-ils en contemplant le squelette de lézards géants : "Ceux-ci sont morts parce qu'ils étaient trop grands et écriront-ils, sur la vitrine renfermant le squelette humain, la rubrique : "Homo saedens - disparu par manque de mouvement ? "

Pour conclure, nous reprendrons une idée formulée par le Docteur H. BALLAND lors du dernier stage international à Bordeaux, lorsqu'il soulignait que la gymnastique ne doit pas être seulement musculaire, mais qu'elle doit être étudiée en suivant la voie ouverte par Ph. TISSIE, lorsqu'il parlait de la psychomotricité.

C'est peut-être là la prochaine étape de la gymnastique médicale, à condition que l'on veuille bien concevoir que pour progresser, il faut s'appuyer sur les connaissances acquises et non tout détruire et partir sur des voies entièrement nouvelles, mais scientifiquement non prouvées et empiriquement non suivies.

C O N C L U S I O N

La Gymnastique médicale a évolué à travers les siècles fort lentement et a suivi les connaissances fondamentales de la médecine sans grand décalage.

Différentes étapes peuvent malgré tout être nettement discernées, quoiqu'il soit difficile de se rendre compte exactement de la valeur des postures chinoises, par exemple. Leur description formelle où les peintures représentatives laissent le lecteur dans une imprécision navrante, car pour nous rendre complètement compréhensible un exercice, il faudrait que nous puissions avoir son expression spatiale et son rythme ou expression temporelle. Tout le problème de la transmission des exercices physiques est d'ailleurs là.

Nous sommes donc enclin à admettre que les postures chinoises ont la forme des exercices de yoga actuel.

En acceptant ce principe, nous avons vu que dans l'Antiquité trois sortes d'exercices sont pratiqués selon les civilisations :

1) les postures
2) les exercices ayant pour but l'entraînement guerrier
3) les exercices à caractère sportif (Grèce)

Dans une période ultérieure s'ajoutent des notions touchant à l'intensité de l'exercice, à sa période d'application et à sa durée. Mais ces exercices restent des gestes courants de la vie, comme la marche, le lancer, la course.

Après le Moyen-Age nous retrouvons ces mêmes principes généraux et les écrits de Mapheus VEGIUS rappellent ceux de Galien et d'Avicenne.

L'étape suivante sera franchie lorsque nous rencontrerons l'application thérapeutique de certaines manifestations biologiques comme le rire.

Nous assistons ensuite à l'application de ces manifestations et des gestes de la vie courante à des maladies spécifiques avec TISSOT.

Mais l'ère de l'analyse de l'exercice en fonction des besoins thérapeutiques ne s'ouvrira véritablement qu'avec P.H. LING au début du XIXe siècle.

Cet historique nous a amené à faire une deuxième constatation : celle de la corrélation entre l'importance donnée aux exercices physiques dans l'éducation et le degré de civilisation correspondante.

A une pratique sérieuse et rationnelle des exercices corporelles correspond une civilisation florissante. Et c'est lors du déclin des différentes civilisations que nous voyons une désaffection des exercices physiques, un glissement vers le sybaritisme. Le phénomène inverse peut d'ailleurs aussi être constaté. La Renaissance coincidera avec un renouveau de la pratique des exercices physiques avec une explosion des arts de tous ordres, plastiques, picturaux, architecturaux, comme si par la gymnastique revenue dans l'éducation la main de l'artiste ait pu être influencée.

A l'heure actuelle l'exhibitionisme sportif peut-il être considéré sous le même angle que les jeux

du cirque à Rome ? Car à cette époque, il arrivera que la gymnastique qui devait servir à guérir, à fortifier le corps, qui était donc un élément médical et pédagogique important, devint un moyen de briller athlétiquement, d'aller au devant des seuls succès du stade. Et tous les sages et les médecins du temps insistèrent sur la nocivité de cette déviation qui fut même appelée "gymnastica vitiosa". On parla déjà des excès d'entraînement, et surtout des excès alimentaires amenant des difformités physiques chez des athlètes pratiquement professionnels.

Ne peut-on penser, au regard de cette évolution qu'il serait temps de revenir vers de plus saines conceptions pédagogiques, et d'admettre que l'éducation doit former des hommes pour la vie et que la vie est une lutte.

VU :

Strasbourg le 11-12-1968

Le Président de Thèse

signé : J.G. KORITKE

Vu et approuvé

Strasbourg le 16-12-1968

LE DOYEN DE LA FACULTE DE MEDECINE

signé : J. CLAVERT

B I B L I O G R A P H I E

AMIOT (Le Père Joseph Marie) Mémoire concernant l'histoire, les sciences, les arts, les moeurs, et les usages des Chinois, par les missionnaires de Pékin.
Paris Nyon aîné 176 - 1789 15 volumes in 4°
Bibliothèque Nationale de Paris :
O^2 n 54 T IV 441, T VIII 260

ANDRY L'Orthopédie ou l'Art de prévenir et de corriger dans les enfants, les difformités du corps.
Paris La Veuve Alix, Lambert, Durand 1741
Préface T II 3 - 26
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J . 133 . 213

ARISTOTE Uber Erziehung - Besorgt und eingeleitet von Dr. Gert Plamböck.
Quelle & Meyer Verlag - Heidelberg 1965 30-36
Bibliothèque Nationale de Strasbourg B 50 11 57

AVERROES et AVICENNA - Colliget und Cantica
Venetiis Apud Junctas 1562 - 1574
Minerva G.m.B.H. Frankfurt am Main
Unveränderter Nachdruck 1962 134-135 197-199
Bibliothèque Nationale de Strasbourg C 156 186

BALLAND Henri & GROZELLIER La Gymnastique corrective
Amédée Le grand 1946 Préface VIII ; 290-302

BELLOCQ Philippe — De l'Education Physique
Imp. Dernières Nouvelles de Strasbourg
1939 1 - 13
Le Médecin devant les problèmes de l'Education Physique
Imprimerie Générale Clermont Ferrand
1943 1 - 6

BERGERON Marcel — Histoire de l'Education Physique dans Traité d'Education Physique de LABBE Marcel
Paris Doin 1930 7 - 64

BOERHAAVE — Institution de Médecine
Traduit par M. de la Mettrie
Huart & Cie Paris 1740 T II 146 - 150
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J. 102 . 492

BJÖRKSTEN Elli — Gymnastique Féminine
De lachaux et Niestlé Neuchâtel (Suisse)
1929 40 - 80
Homme Sain 1967 n° 3 143 ; n° 4 209

BRANDT Hermann — Education Physique, Sports, Biologie
Genève Edition Médecine et Hygiène 1967
145 - 167

BUCK Niels — Primitiv Grundgymnastik
Eget Forlac Svendborg Danemark 1948 27-48
Homme Sain 1967 n° 5 282

CARLQUIST Maja Sofiaflickornas Gymnastik
Albert Bonniers Forlag Stockholm 1942
Homme Sain 1968 n° 2 110

CHAMPIER Symphorien Additions en ung chacun principal chapitre, selon Galien, Avicenne, Halyabas, Arnauld de Villenauve (Le Guidon de Grey de Chauliac en françois)
Lyon 1508
Rosa Gallica - Les gestes ensemble la vie du preulx chevalier Bayard Lyon 1525

DECHAMBRE & LEREBOULLET Dictionnaire Encyclopédique des Sciences médicales
Masson, Asselin et Houzeau 1884 T 11
Salle des Professeurs de la Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg

DEHOUX Lucien Gymnastique Formative Educative
H. Vaillant - Carmanne Liège 1947
Gymnastique Formative Educative - Méthodologie spéciale
H. Vaillant - Carmanne Liège 1957
4e Edition

FALK Elin Elin Falk par O. Holmberg
Bulletin d'éducation physique de l'Institut d'Education Physique de l'Université du Chili N° 36 943
Homme Sain 1968 N° 1 47

FONTAINE René Oraison funèbre dans Hommage à la Mémoire du Professeur Philippe Bellocq
Imprimerie Bière Bordeaux 1962 5 - 7
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J 700 - 771

FOURNIE Raoul FasciculesN° 1 à 6
Edition Bière Bordeaux 1946 - 1948

GARDEIL Oeuvres d'Hippocrate
Delahaye Paris 1885 I 64 ; II 62-81; 597

JOUBERT Laurent Traité du Ris
Nicolas Chesnau Paris 1579 II 161-163
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J. 106 . 050

KORITKE Jean-Georges L'oeuvre scientifique du Professeur Philippe Bellocq dans Hommage à la Mémoire du Professeur Philippe Bellocq
Edition Bière Bordeaux 1962 14 - 15
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J 700. 771

LANGLADE Alberto La gymnastique Moderne - Recherche sur ses origines
F.F.G.E.G.V. Paris 1968 118 - 125

LE BOULCH Jean L'Education par le Mouvement
Les Editions Sociales Françaises Paris 1966

LINDHAR Johannes Nogle Undersøgelser angaaende den svenske Sygegymnastiks Oprindelse
København 1944 - 45

LING Per Henrik Reglamente för Gymnastik
Elemense och Grandbergs Trycheri
Stockholm 1836

MAC AULIFFE Léon La Thérapeutique Physique d'autrefois
Masson Paris 1904 240 - 350
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Paris N° 56 410

PARE Ambroise Oeuvres complètes par J.F. Malgaigne
Baillières Paris 1841 III 231 I 70-71
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J. 120. 529

PETAT Pierre et BLANCHON G.
Principes élémentaires de gymnastique corrective et de Réadaptation aux activités
Amédée Legrand et Jean Bertrand
Paris 1944

PLATON Oeuvres complètes Traduit par Emile Chambry
Les Belles Lettres de Paris 1932 119-131
(La République Tome III)
Bibliothèque Nationale de Strasbourg
C 148 - 106

PUSCHMANN Théodor - NEUBURGER Max - PAGEL Julius
Handbuch der Geschichte der Medezin
Gustav Fischer Verlag Jena 1902 III
340 - 365
Bibliothèque Nationale de la Faculté de
Médecine de Strasbourg J. 15.718

RABELAIS Gargantua
Le Meilleur Livre du Mois 1939 82 - 90

SANCTORIUS La Médecine Statique ou l'Art de se
conserver la santé par la transpiration,
traduite en français par feu Monsieur
Le Breton
Claude Jombert Paris 1722 6 ; 169 ; 175 ;
179
Bibliothèque de la Faculté de Médecine
de Strasbourg J. 144.071

SEURIN Pierre L'Education Physique dans le Monde
Editions Bière Bordeaux 1961

SUAUDEAU R. & SUAUDEAU - DETERNE C.
La Renaissance de la Gymnastique Médicale :
Mercurialis
Librairie Queyriaux Clermont Ferrand 1943
Bibliothèque de la Faculté de Médecine
de Strasbourg J. 16. 872

THULIN Joseph Gottfried De Gymnastiiek in Beeld
A. de Boeck Bruxelles 1929
Gymnastique Enfantine
A. de Boeck Bruxelles 1947
Gymnastikatlas
Svenska Bokföllaget Stockholm

THULIN J.G. & SCHELKENS L. Traité de Gymnastique
A. de Boeck Bruxelles 1937

TISSIE Philippe Précis de gymnastique rationnelle
Editions Bière Bordeaux 1950

TISSOT J.C. Gymnastique Médicinale et Chirurgicale ou ESSAI sur l'utilité du Mouvement ou des différents exercices du corps dans la cure des maladies
Bastien Paris 1780 1 - 121
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J. 144. 287

THOMSON C.J.S. M.B.E. Medical Gymnastics in Greek and Roman P. 1 - 6
Bibliothèque de la Faculté de Médecine de Strasbourg J. 150. 39

VEGIUS Mapheus De Educatione Liberorum Et Eorum Claris Moribus Libri Sex
A critical Text of books I - III by Sister Maria Walburg - Fanning ; M.A. of the Congregation of the Sisters of St. Joseph Chest[illegible] Hill, Pennsylvania
The Catholic University of America Washington, D.C 1933 Chapitre V "De Gymnastica"
Bibliothèque Nationale de Strasbourg B 138 996

WESTERGREN Erick Homo Saedens
L'Homme Sain 1960 355

TABLE DES MATIERES

	Pages
Introduction	1
L'Antiquité	6
Les Chinois	6
Les Egyptiens	9
Les Grecs	9
Les Romains	13
Le Moyen-Age	
Les Arabes	14
Averroes "De exercitio"	16
La Renaissance	
Mapheus Vegius (1382-1450)	19
" " "De Gymnastica"	20
Symphorien Champier (1472-1535) ..	26
Rabelais (1533-1592)	26
Ambroise Paré (1509-1590)	28
Laurent Joubert (1529-1583)	31
Mercurialis (1530-1606)	32
Sanctorius (1561-1636)	34
XVII et XVIIIe siècle	
Hermann Booerhaave (1668-1738)	35
Andry de Boisregard (1656-1742) ..	36
Tissot (1746-1825)	38

TABLE DES MATIERES (suite)

Pages

XIX et XXe siècle

Per Henrick Ling (1776-1839) 43
Elli Björksten (1870-1947) 47
Niels Buck (1880-1950) 51
Johannes Lindhard (1870-1947) 51
Elin Falk (1872-1942) 52
Maya Carlquist (1884-1967) 54
J.G. Thulin (1875-1965) 55
Lucien Dehoux (1890-1964) 58
Philippe Tissié (1850-1935) 59
Raoul Fournié (1885-1953) 66
Philippe Bellocq (1888-1962) 71
Henri Balland (né en 1900) 76

Conclusion 83

Bibliographie 86